Polar F55
Südame löögisageduse monitor

Kasutusjuhend

Austatud ostja,

Õnnitleme Teid Polar F55 ostu puhul!

Polar F55 aitab teil saavutada teie isiklikke fitnessi-alaseid eesmärke.

Polar F55 funktsioonide hulka kuulub lisaks “Own”-funktsioonidele ka Polar Keeps U Fit™, mis võimaldab teil koostada isikliku treeningprogrammi, pidada treeningpäevikut ja jälgida oma edusamme. Programm põhineb teie aeroobse võimekuse andmetel, mis mõõdetakse Polar Fitness Testi abil. Valige välja oma programmi suunitlus ning soovitav treeningute maht ning südame löögisageduse monitor koostab teie jaoks treeningprogrammi. Kasutage Polari südame löögisageduse monitori treeningute ajal ning vaadake salvestatud andmed järgi treeningpäevikust. Treeningpäevik annab teile ülevaate tulemustest ja ka võrdluse eesmärkidega. Kasutage Polar Fitness Test funktsiooni üks kuni kaks korda kuus, et jälgida oma kehalise võimekuse muutumist.

See kasutusjuhend sisaldab südame löögisageduse monitori kasutamist ja hooldamist puudutavat informatsiooni. Palun lugege see kasutusjuhend läbi, et saada ettekujutus südame löögisageduse monitori funktsioonidest ning saada maksimaalset kasu südame löögisageduse monitoriga treenimisest!

Palun külastage ka meie kodulehekülgi Polari tooteid ja nende kasutamist puudutava info saamiseks ning lisateenuste kasutamiseks: www.polarpersonaltrainer.com ja www.polar.fi.

Vajutage nuppu **OK** menüüdesse sisenemiseks.
Vajutage nuppe ▲ ja ▼ menüüdes liikumiseks.
Vajutage ja hoidke all nuppu **Back** kellajarežiimi naasmiseks.

SISUKORD

1. POLAR F55 TUTVUSTUS **4**
1.1. Südame löögisageduse monitori osad 4
1.2. Südame löögisageduse monitori nupud ja ekraanile ilmuvad sümbolid 4
1.3. Põhiseadistused 6
1.4. Südame löögisageduse mõõtmine 7
2. POLAR FITNESS TEST - OWNINDEX **8**
2.1. Polar Fitness Testi läbiviimine 9
2.2. Fitness Testi trend 11
3. TREENINGPROGRAMMID **12**
3.1. Keeps U Fit treeningprogramm 12
3.1.1. Treeningprogrammi koostamine 13
3.1.2. Programmi läbivaatamine ja muutmine 14
3.1.3. Programmi seaded 17
3.1.4. Programmi uuendamine 17
3.2. Polar Body Workout treeningprogramm 18
3.2.1. Body Workout programmi koostamine 18
3.2.2. Body Workout programmi läbivaatamine ja muutmine 19
3.2.3. Body Workout programmi seaded 20
4. TREENING **21**
4.1. Treeningu andmete salvestamise alustamine 21
4.2. Funktsioonid treeningu ajal 21
4.3. Treeningu lõpetamine 25
4.4. Treeningu seaded 26
4.5. OwnZone 28
5. OMA EDUSAMMUDE JÄLGIMINE **30**
5.1. Päeva andmete fail 30
5.2. Nädala andmete fail 32
5.3. Treeningute summaarsete näitude fail 33
5.4. Päevik 34
5.5. Iganädalane ja igakuine andmete kokkuvõte 36
6. OWNRELAX **36**
6.1. Lõdvestussessiooni läbiviimine 37
6.2. Tulemuste tõlgendamine 38
6.3. Trendi vaatamine 39
7. ANDMEVAHETUS ARVUTIGA **40**
8. SEADISTUSED **40**
8.1. Kellaaja seadmine 40
8.2. Südame löögisagedusega seotud seadistused 44
8.3. Kasutajaandmete seadmine 45
8.4. Üldseadistused 46
9. HOOLDUS JA KORRASHOID **47**
10. ETTEVAATUSABINÕUD **49**
10.1. Polari südame löögisageduse monitorid ja ülekoste 49
10.2. Riskide vähendamine südame löögisageduse monitoriga treenimisel 50
11. KORDUMA KIPPUVAD KÜSIMUSED **50**
12. TEHNILISED ANDMED **52**
13. POLARI PIIRATUD RAHVUSVAHELINE GARANTII **53**
14. DISCLAIMER **53**

1. POLAR F55 TUTVUSTUS

1.1 SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE MONITORI OSAD

Südame löögisageduse monitor Polar F55 koosneb järgnevatest osadest:

Randmevastuvõtja sisaldab Polar Keeps U Fit treeningprogrammi. Randmevastuvõtja abil saate luua programmi ja seda uuendada ning kontrollida oma edusamme programmi suhtes.

Kodeeritud ülekandega Polar WearLink vööandur
Saatja saadab registreeritud signaali randmevastuvõtjale.
Elastse kummipaela elektroodid registreerivad südame signaali.

See **kasutusjuhend** sisaldab Polar F55 kasutamiseks vajalikku informatsiooni. Kiire ülevaate randmevastuvõtja funktsioonidest leiate kaasas olevast kiirjuhendist.

Andmevahetus arvutiga
Selle randmevastuvõtja abil on võimalik andmevahetus arvutiga. Lisainfo saamiseks lugege läbi peatükk Andmevahetus arvutiga.

1.2 SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE MONITORI NUPUD JA EKRAANILE ILMUVAD SÜMBOLID

Märkus: *Lühikesel nupuvajutusel (nupu allhoidmine kuni 1 sekundi vältel) ja nupu vajutamisel ja allhoidmisel (vähemalt 2 sekundi vältel) on erinev tähendus.*

Nupu Light vajutamisel:
- Lülitub sisse taustvalgustus

Vajutades ja hoides all nuppu Light kellaajarežiimis või treeningu ajal, saate te peale panna ja maha võtta kõikide nuppude, välja arvatud nupu Light lukustuse . Vajutage ja hoidke all nuppu Light, kuni ekraanile ilmub Buttons Locked (nupud lukustatud) või Buttons Unlocked (nuppude lukustus maha võetud).

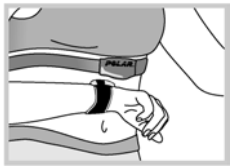
LIGHT

BACK

Nupu Back vajutamisel:
- Väljutakse ekraanilolevast menüüst ja randmevastuvõtja naaseb eelnevale menüütasemele.
- Loobute seatavast väärtusest ning randmevastuvõtja jääb eelneva sisestatud näidu juurde.
- Lülitub äratuskella helisignaal välja.

Nupu **Back** vajutamisel ja all hoidmisel:
- Randmevastuvõtja naaseb kellajarežiimi.
- Kellajarežiimis liigute otse kellaaja seadmise režiimi.

HeartTouch



Tooge treeningu ajal randmevastuvõtja vööanduril oleva Polari logo juurde ning ekraanile ilmub kellaaeg.

▲

OK

▼

Nupu ▲ vajutamisel:
- Liigute menüüde loetelus ja valikutes üles.
- Suurendate seatavat väärtust, kui ekraanil on +.

Nupu ▲ vajutamisel ja all hoidmisel:
- Saate muuta kellaajarežiimis ekraanile kuvatavat logo.
- Saate treeningu ajal muuta ekraani ülemise ritta kuvatavat infot.

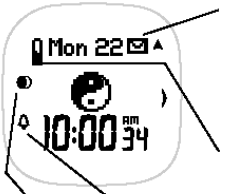
Nupu OK vajutamisel:
- Sisenete kellaajarežiimist menüüsse.
- Sisenete ekraanil olevasse menüüsse.
- Kinnitate tehtud valikud.

Nupu ▼ vajutamisel:
- Liigute menüüde loetelus ja valikutes alla.
- Vähendate seatavat väärtust, kui ekraanil on -.

Vajutades ja hoides kellaajarežiimis all nuppu ▼ saate te vahetada ajavööndit.

Sümbolid

Menüütaseme indikaator näitab teile ära menüüs kättesaadavate valikute arvu. Menüüs liikumisel tähistab sümbol teie asukohta menüüs. Sümbol tähistab võimalikke valikuid.
Järjestikuste seadistuste puhul tähistab sümbol valikute arvu ning vilkuv sümbol tähistab teie poolt seatavat valikut.



Ümbriku sümbol tuletab teile meelde vajadust kontrollida eelmise nädala treeninguid. Lisainfot leiate lõigus Iganädalane ja igakuine andmete kokkuvõte.

Patarei sümbol viitab randmevastuvõtja patarei tühjenemisele. Lisainfo leiate peatükist Hooldus ja korrashoid.

Äratuse sümbol viitab sellele, et äratus on sisse lülitatud. Lisainfo leiate lõigus Kellaaja seadmine.

Kuufaaside indikaator:

Esimene veerand – Kuust on näha vähem kui pool, kuu kasvab

Täiskuu – Kuu on täielikult nähtav

Viimane veerand – Kuust on näha vähem kui pool, kuu kahaneb

Uus kuu – Kuud ei ole näha

Südame sümbol, mille ümber on raam, viitab südame löögisageduse signaali kodeeritud ülekandele. Lisainfo leiate lõigus Südame löögisageduse mõõtmine.

Salvestamise sümbol viitab treeningu andmete salvestamisele.

Helisignaali sümbol viitab kontrollvahemikust väljumise helisignaali sisselülitamisele. Lisainfo leiate lõigus Funktsioonid treeningu ajal.

Hantli sümbol tähistab Body Workout programmi.

1.3 PÕHISEADISTUSED

Kui te käivitate randmevastuvõtja esmakordselt, saate te seadistamist alustada põhiseadistustest. Kui randmevastuvõtja on sisse lülitatud, pole teda enam võimalik välja lülitada.
Veel ühe võimalusena saate te põhiseadistused teha oma arvutis ning need siis randmevastuvõtjale üle kanda. Lisainfo leiate peatükist Andmevahetus arvutiga.

Märkus: *On tähtis, et te sisestaksite andmed võimalikult täpselt, sest need mõjutavad Keeps U Fit programmi täpsust.*

1. Käivitage randmevastuvõtja vajutades ükskõik millist randmevastuvõtja nuppu. Ekraanile ilmuvad kõik võimalikud sümbolid. Vajutage nuppu OK.
2. Ekraanile ilmub **WELCOME TO POLAR FITNESS WORLD**. Vajutage nuppu OK seadistuste alustamiseks.
3. Language: valige nuppude ▲ ja ▼ abil keel. Vajutage nuppu OK.
4. Ekraanile ilmub **START WITH BASIC SETTINGS**. Vajutage nuppu OK põhiseadistuste tegemiseks.

5. Ekraanile ilmub **Time**. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige, kas soovite kasutada **12 H** või **24 H** režiimi. Vajutage nuppu OK.
   12 H: ekraanil on tunnid 1-st kuni 12-ni ning lisamärge am või pm tähistab vastavalt ennelõunat ja pärastlõunat. Selle režiimi valimisel kuvatakse kuupäeva ja sünnipäeva puhul kõigepealt kuu ja seejärel päev (mm.dd).
   - Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **AM** või **PM**. Vajutage nuppu OK.
   - Nuppude ▲ ja ▼ abil seadke **tunnid**. Vajutage nuppu OK.
   - Nuppude ▲ ja ▼ abil seadke **minutid**. Vajutage nuppu OK.

   24 H: ekraanil on tunnid 1-st kuni 23-ni. Selle režiimi valimisel kuvatakse kuupäeva ja sünnipäeva puhul kõigepealt päev ja seejärel kuu (dd.mm).
   - Nuppude ▲ ja ▼ abil seadke **tunnid**. Vajutage nuppu OK.
   - Nuppude ▲ ja ▼ abil seadke **minutid**. Vajutage nuppu OK.
6. Ekraanile ilmub **Date**. Nuppude ▲ ja ▼ abil seadke kuu (**mm**) või päev (**dd**). Vajutage nuppu OK.
   - Nuppude ▲ ja ▼ abil seadke päev (**dd**) või kuu (**mm**). Vajutage nuppu OK.
   - Nuppude ▲ ja ▼ abil seadke aasta (**yy**). Vajutage nuppu OK.
7. Ekraanile ilmub **Units**. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige, kas soovite kasutada mõõtühikutena kilogramme ja sentimeetreid (**KG/CM**) või naelu ja jalgu (**LB/FT**). Vajutage nuppu OK.

Märkus: *mõõtühikute valik mõjutab ka seda, kuidas kuvatakse energiaarvestuse korral kalorite näitu. Kui valite lb/ft, on ühikuks Cal, kui kg/cm, siis kcal.*

8. Ekraanile ilmub **Weight**. Nuppude ▲ ja ▼ abil sisestage kehakaal. Vajutage nuppu OK.

Märkus: *Kui olete kogemata valinud valed mõõtühikud, on teil mõõtühikuid võimalik muuta vajutades ja hoides all nuppu Light.*

9. Ekraanile ilmub **Height**. Nuppude ▲ ja ▼ abil sisestage pikkus. Vajutage nuppu OK.

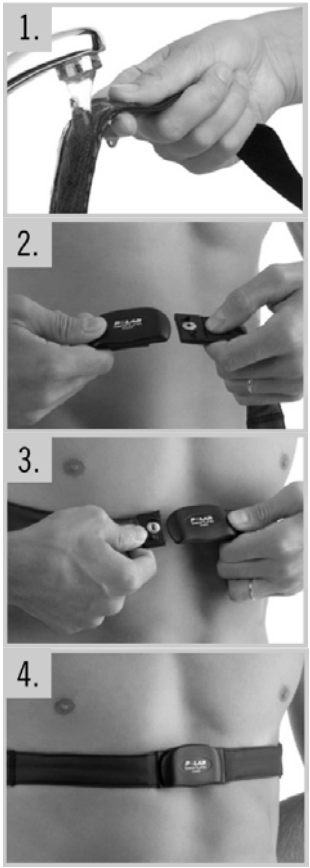
Märkus: *Kui olete valinud mõõtühikuks lb/ft, tuleb kõigepealt sisestada jalad ja seejärel tollid.*

10. Ekraanile ilmub **Birthday**. Nuppude ▲ ja ▼ abil seadke kuu (**mm**) või päev (**dd**). Vajutage nuppu OK.
    - Nuppude ▲ ja ▼ abil seadke päev (**dd**) või kuu (**mm**). Vajutage nuppu OK.
    - Nuppude ▲ ja ▼ abil seadke aasta (**yy**). Vajutage nuppu OK.
11. Ekraanile ilmub **Sex**: Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **MALE** (mees) või **FEMALE** (naine). Vajutage nuppu OK.
12. Ekraanile ilmub **SETTINGS OK?** (kas seadistused on tehtud õigesti?). Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **YES** (jah) või **NO** (ei). Vajutage nuppu OK.
    Kui vastate jaatavalt, võetakse teie tehtud seadistused kasutusele ning te võite alustada oma südame löögisageduse monitori kasutamist.
    Kui vastate eitavalt, saate te põhiseadistusi veel muuta. Vajutage nuppu Back, kuni jõuate näiduni, mida soovite muuta.

1.4. SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE MÕÕTMINE

Südame löögisageduse mõõtmiseks peate kandma südame löögisageduse vööandurit.

Südame löögisageduse signaali kodeerimine vähendab teistelt südame löögisageduse anduritelt signaali registreerimise võimalust. Veendumaks koodi leidmise õnnestumises ning häireteta signaali ülekandmises hoidke randmevastuvõtja 1 meetri raadiuses vööandurist. Veenduge, et teie läheduses ei ole teisi südame löögisageduse monitori kasutajaid ega elektromagnetiliste häirete allikaid. Lisainfo leiate peatükist Ettevaatusabinõud.



1. Niisutage kummipaela elektroodide osa jooksva vee all ning veenduge, et elektroodid on märjad.

2. Ühendage ühenduslüli saatja kummiosaga. Ühendage kummipaela L tähistusega ots ühenduslüliga LEFT-ga tähistatud kohas ja suruge need kokku.

3. Reguleerige kummiosa pikkust, nii et see oleks ümber rindkere tihedalt, kuid samas mugavalt. Pange saatja ümber rindkere ja ühendage saatja kummiosa teine ots ühenduslüliga.

4. Kontrollige, et niisked elektroodid oleksid vastu teie keha ja Polari logo on eestpoolt vaadates õiget pidi ja loetav.

5. Pange randmevastuvõtja käe peale. Kellaajarežiimis olles vajutage nuppu OK menüüsse sisenemiseks. Ekraanile ilmub Exercise. Randmevastuvõtja alustab teie südame löögisageduse signaali otsinguid. Hiljemalt 15 sekundi pärast ilmub ekraanile südame löögisageduse näit ja raamiga südame löögisageduse sümbol ♥. Raam südame sümboli ümber viitab sellele, et kasutusel on kodeeritud ülekanne. Südame löögisageduse näit on küll ekraanil, kuid treeningu andmeid mällu ei salvestata, kuni te ei ole alustanud treeningu andmete salvestamist. Südame löögisageduse ja teiste treeningu andmete salvestamise alustamise kohta leiate infot peatükist Treening.

Märkus: *Kui randmevastuvõtja ei suuda registreerida südame löögisageduse vööandurilt lähtuvat signaali ning ekraanile ilmub - - või 00, veenduge, et elektroodid on niisked ning vööandur on piisavalt tihedalt ümber rindkere. Tooge randmevastuvõtja vööanduril oleva Polari logo lähedale. Randmevastuvõtja asub otsima südame löögisageduse signaali.*

2. POLAR FITNESS TEST - OWNINDEX

OwnIndex on Polar Fitness Testi tulemus. Selle testi abil on võimalik lihtsalt, ohutult ja kiiresti leida oma kehalise võimekuse tase. OwnIndexi leidmine põhineb rahuoleku südame löögisageduse ja

südame löögisageduse vahelduvuse analüüsil, kusjuures arvesse võetakse ka teie sugu, pikkus, kehakaal, vanus ning teie subjektiivne hinnang oma kehalisele võimekusele. OwnIndex on väärtus, mis on võrreldav VO_{2max}-ga, mida sageli kasutatakse aeroobset võimekust kirjeldava näitajana.

Kardiovaskulaarne ehk aeroobne võimekus on seotud sellega, kui hästi toimub hapniku transport organismis. Mida suurem on kardiovaskulaarne võimekus, seda tugevam on süda ja efektiivsem selle töö. Heal kardiovaskulaarsel võimekusel on mitmeid eeliseid, näiteks vähendab see südame ja veresoonkonnahaigustesse ja kõrgvererõhutõppe haigestumise ning insuldi riski. Kui te soovite parandada oma kardiovaskulaarset võimekust, on märgatava muutuse saavutamiseks vajalik regulaarne treenimine vähemalt 6 nädala vältel. Halvemas vormis isikutel on tulemused näha isegi kiiremini, aktiivsematel inimestel kulub aga rohkem aega.

Kardiovaskulaarne võimekus paraneb kõige tõhusamalt spordialade puhul, mille korral kasutatakse suuri lihasgruppe. Nendeks on näiteks kõndimine, sõrkjooks, ujumine, sõudmine, uisutamine, murdmaasuusatamine ja jalgrattasõit.

Et oleks võimalik jälgida võimekuse paranemist, tuleb usaldusväärse algväärtuse saamiseks esimese kahe treeningunädala jooksul OwnIndex'it määrata mitu korda. Seejärel tuleks testi korrata üks kuni kaks korda kuus.

Polari Fitness Test on ette nähtud tervetele täiskasvanutele.

2.1 POLAR FITNESS TESTI LÄBIVIIMINE

***Märkus**: Enne Polar Fitness Testi läbiviimist tuleb teil sisestada kasutajaandmed ning anda hinnang oma pikaajalisele kehalise aktiivsuse tasemele ja kanda südame löögisageduse vööandurit.*

Testi kestuseks on 3-5 minutit.

Usaldusväärsete testi tulemuste saamiseks tuleb kinni pidada järgnevatest juhistest:

- Test võib toimuda ükskõik kus – kodus, tööl või spordiklubis – tingimusel, et ümbritsev keskkond on rahulik. Ümberringi ei tohiks olla häirivaid helisid (näiteks töötavat telerit, raadiot ega helisevaid telefone), ega teisi inimesi, kes teid häirida võiks.
- Korrake testi samas kohas, samal kellaajal ning samades tingimustes.
- Peate olema lõdvestunud ja rahulik.
- Hoiduge 2-3 tundi enne testi rohkest söömisest ja suitsetamisest.
- Hoiduge raskest kehalisest pingutusest, alkohoolsetest jookidest ja stimuleerivatest ainetest testi läbiviimise ja sellele eelneval päeval.
- Heitke pikali ja lõdvestuge 1-3 minuti jooksul enne testi.

1. Kellajarežiimis vajutage nuppu OK. kraanile ilmub **Exercise**.
2. Valige nuppude ▲ ja ▼ abil **Test**. Vajutage nuppu OK.
3. Valige nuppude ▲ ja ▼ abil **TEST**. Vajutage nuppu OK.

Kui te ei ole sisestanud oma pikaajalise kehalise aktiivsuse taset kasutajaandmete seadistuste juures, ilmub ekraanile Activity. Valige nuppude ▲ ja ▼ abil TOP, HIGH, MODERATE või LOW. Vajutage nuppu OK.
Aktiivsuse tase peab iseloomustama teie kehalise aktiivsuse taset. Valige see näit, mis iseloomustab teie kehalise aktiivsuse iseloomu ja intensiivsust viimase kolme kuu jooksul.

Kehalise aktiivsuse tase	Kirjeldus
TOP (tipp)	Te võtate osa regulaarsest raskest kehalisest treeningust vähemalt 5 korda nädalas. Näiteks treenite te võistluseesmärkidel.
HIGH (kõrge)	Te võtate osa regulaarsest raskest kehalisest treeningust vähemalt 3 korda nädalas. Näiteks jooksete te 10-20 km nädalas või võtate 3-4 korda nädalas osa aeroobsetest rühmatreeningutest või jõusaalitreeningutest või saate võrreldavat kehalist koormust 2-3 tunni jooksul.
MODERATE (mõõdukas)	Võtate regulaarselt osa liikumisüritustest. Näiteks on teie nädalane jooksukilometraaž 5-10 km või käite jõusaalis või aeroobikatrennis 1-2 korda nädalas või te kulutate kehalisele aktiivsusele 0,5-2 tundi nädalas. Üheks mõõduka taseme valiku kriteeriumiks võib olla ka mõõdukas kehaline koormus töökohal.
LOW (madal)	Te ei tegele regulaarselt harrastussporditreeninguga ega raske kehalise koormusega. Teete jalutuskäike vaid enda lõbuks ning harva treenite nii, et see kutsuks esile hingeldamise ning higistamise.

Testi alguses ilmub ekraanile **Fitness Test** ja teie südame löögisagedus. Juurdetulevad kolmnurgad viitavad testi edenemisele. Püsige lõdvestununa. Hoidke käed keha kõrval, vähendage liigutamine miinimumini ning ärge suhelge teiste inimestega.

Märkus:

- *Kui ekraanile ilmub **USER SETTINGS MISSING**, puuduvad randmevastuvõtja mälus olulised kasutajaandmed. Vajutage nuppu OK kasutajaandmete täiendamiseks. Lisainfot leiate lõigust Kasutajaandmete seadmine.*
- *Teil on võimalik test katkestada vajutades nuppu Back. Mõneks sekundiks ilmub ekraanile **Fitness Test Failed**. Teie viimast OwnIndexi väärtust ei asendata.*
- *Kui randmevastuvõtja ei suuda registreerida südame löögisageduse signaali testi alguses või selle kestel, test ebaõnnestub. Veenduge, et vööanduri elektroodid on niisutatud ning elektroodid on tihedalt vastu keha.*

Kui test saab läbi, ilmub ekraanile järgnev informatsioon.

Teie hetke OwnIndex (VO2max, ml/min/kg)
Teie kehalise võimekuse klass (vt ka Kehalise võimekuse klassid)

Testi toimumise kuupäev

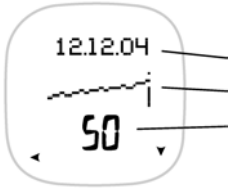
4. Vajutage nuppu OK. Ekraanile ilmub **UPDATE USER SET?** (kas uuendada kasutajaandmeid).
5. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **YES** (jah) või **NO** (ei). Vajutage nuppu OK. Valige No vaid siis, kui teate oma laboratoorse testi käigus mõõdetud VO2max väärtust ja see erineb enam kui ühe kehalise võimekuse klassi võrra OwnIndexi tulemusest. Sellisel juhul uuendatakse vaid Fitness Testi trendi.
Kui te valite Yes, salvestatakse uus OwnIndexi väärtus nii kasutajaandmetesse kui ka uuendatakse Fitness Testi trendi.
6. Jätkake Fitness Testi trendi vaatamisega (punkt 3 lõigus Fitness Test Trend) või vajutage ja hoidke all nupp Back, kuni randmevastuvõtja naaseb kellaajarežiimi.

2.2 FITNESS TESTI TREND

Fitness Test Trend funktsioon kogub teie OwnIndexi tulemused. Fitness Test Trend menüüs saate järgi vaadata 47 viimase Fitness Testi tulemust. Kui tulemuste mälu saab täis, asendab hiliseim tulemus varaseima tulemuse. Kui soovite salvestada pikema perioodi tulemused, kandke tulemused Fitness Test Trend funktsioonist Polar Fitness Trainer veebikeskkonda kasutades Test Send menüüd. Lisainfo leiate peatükist Andmevahetus arvutiga.

1. Kellaajarežiimist alustades vajutage nuppu OK.
2. Valige nuppude ▲ ja ▼ abil **Test**. Vajutage nuppu OK.
3. Valige nuppude ▲ ja ▼ abil **TREND**. Vajutage nuppu OK.

Ekraanile ilmub järgnev informatsioon:



Viimase testi kuupäev
OwnIndexi tulemuste graafiline trend
Teie viimane OwnIndex

Kõik tulemused saate läbi vaadata nuppude ▲ ja ▼ abil.
Vajutage ja hoidke all nuppu Back kellaajarežiimi naasmiseks või jätkake OwnIndexi kustutamisega.

OwnIndexi kustutamine
1. Vajutage ja hoidke all nuppu Light väljavalitud OwnIndexi kustutamiseks.
2. Ekraanile ilmub **DELETE VALUE?** (väärtuse kustutamine). Valige nuppude ▲ ja ▼ abil **YES** (jah) või **NO** (ei).
3. Vajutage nuppu OK. Randmevastuvõtja naaseb Fitness Test Trend menüüsse.

Kehalise võimekuse klassid
Testi tulemus – OwnIndex – on kõige tähendusrikkam, kui seda võrrelda oma individuaalsete väärtustega ja jälgida selle muutusi. OwnIndex'it saab tõlgendada ka soost ja vanusest lähtuvalt. Leidke järgnevast tabelist oma OwnIndex'i asukoht teie vanusele vastavas reas, et kindlaks teha oma võimekuse tase ja võrrelge seda nendega, kes on samast soost ja vanuses.

	Vanus (aastad)	1 (väga nõrk)	2 (nõrk)	3 (rahuldav)	4 (keskmine)	5 (hea)	6 (väga hea)	7 (suure-pärane)
MEHED	20-24	≤ 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
	25-29	≤ 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
	30-34	≤ 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
	35-39	≤ 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
	40-44	≤ 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
	45-49	≤ 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
	50-54	≤ 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
	55-59	≤ 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
	60-65	≤ 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

	Vanus (aastad)	1 (väga nõrk)	2 (nõrk)	3 (rahuldav)	4 (keskmine)	5 (hea)	6 (väga hea)	7 (suure-pärane)
NAISED	20-24	≤ 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
	25-29	≤ 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
	30-34	≤ 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
	35-39	≤ 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
	40-44	≤ 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
	45-49	≤ 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
	50-54	≤ 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
	55-59	≤ 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
	60-65	≤ 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

Allikas: See klassifikatsioon põhineb 62 uurimuse põhjal koostatud ülevaatel. Uurimustes mõõdeti USAs, Kanadas ja 7 Euroopa riigis tervetel täiskasvanutel VO2max. Originaal: Shvartz E, Reihold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

3. TREENINGPROGRAMMID

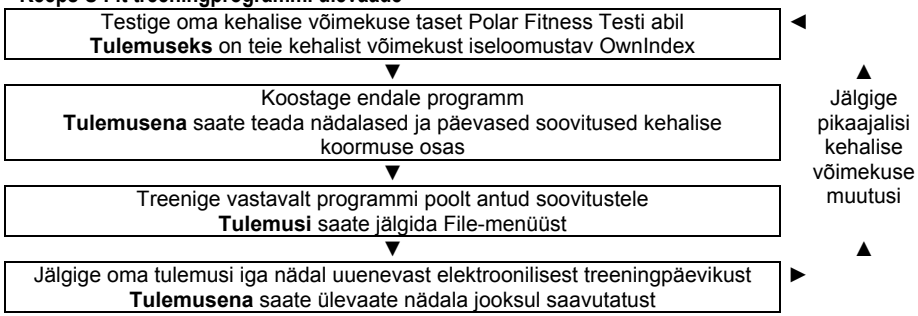
3.1 KEEPS U FIT TREENINGPROGRAMM

Polar Keeps U Fit treeningprogramm koos teiste "Own"-funktsioonidega põhineb teie hetke kehalise võimekuse tasemel ning annab teile soovitusi selle kohta, kui palju peaksite treenima, et saavutada endale seatud eesmärgid.

Teie isiklik Keeps U Fit programm aitab teil plaanida oma treeninguid, andes soovitusi summaarse treeningute kestuse, kalorikulu ja erinevates intensiivsuse tsoonides treenimise kestuse kohta. Programm võtab arvesse teie kehalise võimekuse taseme, teie poolt seatud eesmärgi ning selle, mitu korda nädalas soovite treenida. Nende andmete põhjal saate te treeningsoovitused päeva ja nädala kohta. Programm annab teile soovituse nädalase treeningute kestuse ja kalorikulu kohta ning üksikute treeningute arvu, kestuse ja intensiivsuse kohta.

Kasutage Polari südame löögisageduse monitori treeningute ajal ning vaadake salvestatud andmed järgi elektroonilisest treeningpäevikust. Päevikus saate võrrelda oma tulemusi oma nädalaste sihtidega ning saada teada, kas olete sihte saavutamas. File-menüüs leiate täpsema informatsiooni oma treeningute tulemuste kohta. Korrates Polar Fitness Testi üks kuni kaks korda saate te kontrollida oma kehalise võimekuse taset ning võrrelda edusamme Fitness Test trendi abil.

Keeps U Fit treeningprogrammi ülevaade



3.1.1. TREENINGPROGRAMMI KOOSTAMINE

Selles lõigus sisaldub info Keeps U Fit programmi koostamise kohta.

Võimalikult täpse treeningprogrammi saamiseks alustage oma kehalise võimekuse taseme kindlakstegemisest nagu kirjeldatud peatükis Polar Fitness Test – OwnIndex.

1. Alustage kellaajarežiimist. Vajutage nuppu OK. Ekraanile ilmub **Exercise**.
2. Valige nuppude ▲ ja ▼ abil **Program**. Vajutage nuppu OK.
3. Valige nuppude ▲ ja ▼ abil **CARDIO**. Vajutage nuppu OK.
4. Valige nuppude ▲ ja ▼ abil **CREATE**. Vajutage nuppu OK.

***Märkus**:*

- *Kui te pole varem Polar Fitness Testi teinud või kui teie viimasest testist on möödunud üle kuue kuu, ilmub ekraanile **OWN INDEX MISSING. DEFAULT USED**. Naaske kellaajarežiimi vajutades ja hoides all nuppu Back ning sooritage Polar Fitness Test nagu seda on kirjeldatud peatükis Polar Fitness Test – OwnIndex. Kui te seda ei tee, võetakse teie kehalise võimekuse hindamisel arvesse vaikimisiseaded ning soovitused treeningu intensiivsuse osas võivad osutuda ebatäpseks.*
- *Kui ekraanile ilmub **START WITH BASIC SETTINGS**, puuduvad randmevastuvõtjas olulised põhiseadistused. Vajutage nuppu OK seadistuste tegemiseks. Lisainfot leiate lõigust Põhiseadistused.*
- *Kui te olete juba programmi koostanud, ilmub ekraanile **OWERWRITE CURRENT?**. Valige nuppude ▲ ja ▼ abil **YES**, kui soovite luua senise asemel uue programmi või valige **NO**, kui soovite senise programmi asendamisest uuega loobuda. Vajutage nuppu OK.*

5. **OwnIndex**: Teie kehalise võimekuse tasemest sõltub programmi soovitus kehalise koormuse hulga osas erinevatel intensiivsuse tasemetel.

- Kui te olete Fitness Testi selle randmevastuvõtjaga teinud, ilmub ekraanile teie viimane OwnIndex.
  Kui te teate oma maksimaalset aeroobset võimekust/maksimaalse hapnikutarbimise näitu (VO2max, ml/min/kg), mis on kindlaks tehtud laboratoorsete testide või mõne muu regulaarselt teostatava testi abil, saate te OwnIndexi väärtust muuta nuppude ▲ ja ▼ abil. Vajutage nuppu OK.

6. **Target**: Valige nuppude ▲ ja ▼ abil millise suunitlusega peaks programm olema: **MAXIMIZE** (maksimaalselt arendav), **IMPROVE** (kehalist võimekust parandav) või **MAINTAIN** (kehalise võimekuse taset hoidev). Valikust sõltub programmi poolt soovitatav kehalise koormusega tegelemiseks nõutav aeg. Vajutage nuppu OK.

Maximize
Valige Maximize, kui teie eesmärk on maksimaalselt tõsta oma kehalise võimekuse taset. Maximize-taseme võite valida siis, kui olete juba regulaarselt treeninud vähemalt 10-12 nädalat ja treenimine pea iga päev ei peaks olema teie jaoks probleemne. Programm soovitab ligi viis tundi kehalist aktiivsust nädala jooksul, mis jaguneb nelja kuni kuue treeningu vahel.

Improve
Valige Improve, kui teie eesmärgiks on oma praeguse kehalise võimekuse parandamine ning teil on võimalus regulaarselt treenida. Programm soovitab ligi kolm tundi kehalist aktiivsust nädalas, mis jaguneb kolme kuni viie treeningu vahel.

Maintain
Valige Maintain, kui teie eesmärgiks on oma praeguse kehalise võimekuse taseme hoidmine. Kui te pole viimasel ajal regulaarselt treeninud, on Maintain-tase hea võimalus treeningutega alustamiseks ning esialgse taseme parandamiseks. Programm soovitab umbes poolteist tundi kehalist aktiivsust nädalas, mis jaguneb kahe kuni nelja treeningu vahel.

7. **Exe.Count** (treeningute arv): Lähtuvalt OwnIndexi väärtusest ja valitud programmi tasemest annab programm soovituse treeningkordade arvu kohta nädalas. Kursor viitab soovituslikule kordade arvule.
Soovi korral saate seda muuta nuppude ▲ ja ▼ abil.

8. Randmevastuvõtja ekraanile ilmub mõne sekundi järel tekst **YOUR PERSONAL PROGRAM** ja teie nädalased treeningueesmärgid.
Kui soovite veelkord üle vaadata treeningute eesmärgid, võite jätkata lõigust Teie nädalased treeningueesmärgid. Teil on võimalik naasta kellaajarežiimi vajutades ja hoides all nuppu Back.

3.1.2 PROGRAMMI LÄBIVAATAMINE JA MUUTMINE

Selles lõigus sisaldub informatsioon Polar Keeps U Fit programmi vaatamise ja muutmise kohta.

1. Kui alustate kellaajarežiimist, vajutage nuppu OK. Ekraanile ilmub **Exercise**.
2. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **Program**. Vajutage nuppu OK.
3. Valige nuppude ▲ ja ▼ abil **CARDIO**. Vajutage nuppu OK.
4. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **EDIT**. Vajutage nuppu OK.

***Märkus**: Kui te pole veel programmi koostanud, ilmub ekraanile **Empty**. Randmevastuvõtja soovitab teil kõigepealt koostada programm. Lisainfo leiate lõigus Programmi koostamine.*

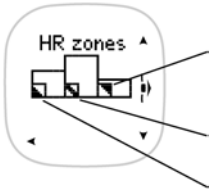
Teie nädalased treeningueesmärgid

Nädalased treeningueesmärgid

Treeningute arv nädalas
Treeningute summaarne kestus nädalas
Treeningutel nädalas kulutatav kalorite hulk

Vajutage edasiliikumiseks nuppu ▼.

Weekly HR zones: Teie nädalane treeningkoormus on jaotatud kolme erineva intensiivsusega treeningtsooni: **Light** (madal intensiivsus), **Moderate** (mõõdukas intensiivsus) ja **Hard** (kõrge intensiivsus) sõltuvalt valitud programmi tasemest.



Hard
Moderate
Light

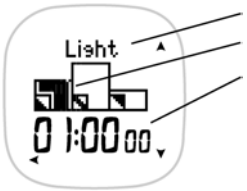
Tulba kõrgus kujutab selles treeningtsoonis treenimise eesmärki.

Light
Treenimine madala intensiivsusega* (60-70% SLSmax-st) sobib nii tervise kui ka aeroobse võimekuse parandamiseks. Selles tsoonis treenimine parandab vastupidavust ning aitab taastuda rasketest koormustest.
Moderate
Treenimine mõõduka intensiivsusega (70-80% SLSmax-st) on efektiivne võimalus aeroobse võimekuse parandamiseks. Kõik programmid sisaldavad treeninguid selle intensiivsuse tasemega.

Hard
Kõrge intensiivsuse tsoon (80-90% maksimaalsest südame löögisagedusest) on mõeldud lühikesteks suure koormusega treeninguteks. Sellise intensiivsusega treenimine kutsub esile raske hingeldamise, lihasväsimuse, üldise väsimuse ning toob kaasa maksimaalse võimekuse kasvu. Vaid Improve ja Mazimize-tasemega programmid sisaldavad treenimist selle intensiivsusega.

*Polar kasutab madala intensiivsusega treeningu määratlemisel modifitseeritud definitsiooni, sest rahvusvaheliste ekspertide soovituste kohaselt loetakse madala intensiivsusega treeninguks ka treeningut, mille puhul intensiivsus jääb alla 60% SLSmax-st.

Vajutage nuppu OK erinevates intensiivsuse tsoonides treenimise kestuse vaatamiseks.



Intensiivsuse tsooni nimi
Intensiivsuse tsooni tulp on esile toodud

Valitud intensiivsuse tsoonis treenimise kestus nädalas

Nuppude ▲ ja ▼ abil on teil võimalik läbi vaadata ka teistes intensiivsuse tsoonides treenimise kestused.
Vajutage nuppu Back menüüsse Weekly HR zones naasmiseks.
Vajutage edasiliikumiseks nuppu ▼.

Konkreetse treeningu eesmärgid
Kui alustate kellaajarežiimist, korrake punktides 1-3 kirjeldatut ning vajutage nuppu ▲ või ▼, kuni ekraanile ilmub Weekly Exercises.

Weekly Exercises: Sõltuvalt teie poolt valitud treeningute arvust nädalas, jaguneb teie nädalane treeningute kestus mitmeks erineva kestusega treeninguks. Treeningute nimedeks on **SHORT** (lühike), **NORMAL** (keskmine) ja **LONG** (pikk) vastavalt nende kestusele.

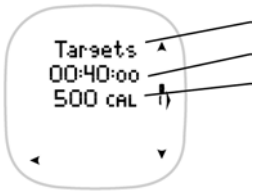
Weekly Exercises menüüs näete te kokkuvõtet nädala treeningutest, kusjuures need on grupeeritud kestuse järgi. Kui soovite vaadata treeningute eesmärke ühekaupa, vajutage nuppu OK.

Exercises menüüs näete te soovituslikku treeningute järjekorda. Teil on võimalik välja valida soovitud treening selle täpsemaks läbivaatamiseks nuppude ▲ ja ▼ abil. Teil on võimalik treeningute lisamiseks kasutada menüüvalikut **ADD**. Vajutage nuppu OK.

Treeningute lisamine programmi
Kui olete valinud ADD, seadke paika treeningu kestus (**Duration**).
1. Seadke treeningu kestuse tunnid nuppude ▲ ja ▼ abil. Vajutage nuppu OK.
2. Seadke treeningu kestuse minutid nuppude ▲ ja ▼ abil. Vajutage nuppu OK.
3. Randmevastuvõtja ekraanile ilmub tekst **EXERCISE CALORIES UPDATED**. Treeningutel eeldatavasti kulutatav kalorite hulk uuendatakse automaatselt ning randmevastuvõtja ekraanile ilmuvad lisatud treeningu andmed.

Märkus: *Lisatud treeningu andmed lisatakse nädalaste treeningueesmärkide hulka, jaotus treeningtsoonidesse pannakse paika vastavalt teie poolt valitud treeningprogrammi tasemele.*

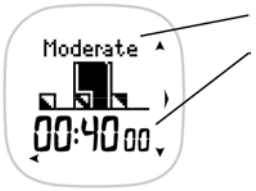
Treeningu eesmärgid



Treeningu nimi / Eesmärk
Treeningu kestus
Kalorite arv, mille peaksite treeningu jooksul kulutama

Vajutage edasiliikumiseks nuppu ▼.
Vajutades nuppu OK on teil aga võimalik treeningu eesmärke muuta, selleks jätkake lõigust Treeningu eesmärkide muutmine.
Teil on võimalik ka nuppu Light vajutades ja all hoides treening treeningprogrammist kustutada. Lisainfot leiate lõigust Treeningute kustutamine.

HR Zones Targets: Iga teie treening on jaotatud kolme erinevasse intensiivsuse tsooni: Light, Moderate ja Hard.
Vajutades nuppu OK saate läbi vaadata konkreetse treeningu eesmärgid treeningtsoonide kaupa.



Intensiivsuse tsooni nimi
Soovitus konkreetses intensiivsuse tsoonis treenimise kohta. Erinevates intensiivsuse tsoonides treenimise kestus sõltub teie poolt valitud programmi tasemest.

Nuppude ▲ ja ▼ abil on teil võimalik läbi vaadata ka teistes intensiivsuse tsoonides treenimise kestused.

Teil on võimalik muuta erinevates intensiivsuse tsoonides treenimise kestust vajutades nuppu OK. Jätkake lõigust Treeningu eesmärkide muutmine.

Treeningu eesmärkide muutmine
1. **EDIT DURATION?** (kestuse muutmine) ilmub ekraanile. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **YES** (jah) või **NO** (ei). Vajutage nuppu OK.
Kui valite Yes, hakkab vilkuma kestuse tundide number. Kui valite No, naaseb randmevastuvõtja Targets view menüüsse.
2. Seadke kestuse tunnid nuppude ▲ ja ▼ abil. Vajutage nuppu OK.
3. Valige nuppude ▲ ja ▼ abil **CARDIO**. Vajutage nuppu OK.
4. Seadke kestuse minutid nuppude ▲ ja ▼ abil. Vajutage nuppu OK.
5. Randmevastuvõtja ekraanile ilmub **EXERCISE CALORIES UPDATED**. Teie treeningute kalorikulu nädalased eesmärgid uuendatakse automaatselt ning randmevastuvõtja naaseb Targets view menüüsse.

Märkus*: Kui muudate oma treeningute eesmärke, kontrollib randmevastuvõtja automaatselt treeningu kestust ning muudab treeningu tüübi, kui see on muutunud. Samal ajal uuendatakse ka teie nädala treeningute eesmärke.*

Treeningute kustutamine
Teil on võimalik väljavalitud treening kustutada vajutades ja hoides all nuppu Light Exercise Session Targets menüüs.
1. **DELETE EXERCISE?** (treeningu kustutamine) ilmub ekraanile. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **YES** (jah) või **NO** (ei). Vajutage nuppu OK.
2. Kui valite Yes, ilmub ekraanile tekst **ARE YOU SURE?** (olete te kindel). Kui te ei soovi treeningut treeningprogrammist kustutada, valige **NO**. Valige **YES**, kui soovite treeningu kustutada. Vajutage OK. Märkus! Kui olete treeningu kustutanud, ei saa te seda enam taastada.

3. Kui valite Yes, naaseb randmevastuvõtja Exercise view menüüsse. Vajutage nuppu Back Weekly Exercises menüüsse naasmiseks. Kui olete muutnud treeningute eesmärke või treeninguid kustutanud, uuendatakse teie nädalased eesmärgid automaatselt.
Randmevastuvõtjalt saate kinnituse muutuste kohta teksti **PROGRAM TARGETS UPDATED** näol.

3.1.3 PROGRAMMI SEADED

Program Settings menüüs saate te sisse ja välja lülitada programmi ja OwnZone-funktsiooni (automaatne südame löögisageduse kontrollvahemiku leidmine) ning ümber nimetada programmi treeninguid.

1. Alustage kellaajarežiimist. Vajutage nuppu OK. Ekraanile ilmub **Exercise**.
2. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **Program**. Vajutage nuppu OK.
3. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **SETTINGS**. Vajutage nuppu OK.

***Märkus**: Kui valite Exercises ning te pole veel programmi koostanud, ilmub ekraanile **Empty**. Koostage kõigepealt programm. Lisainfo leiate lõigus Programmi koostamine.*

4. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **OWNZONE, RENAME** või **ON/OFF**. Vajutage nuppu OK.

OwnZone-funktsiooni sisse- ja väljalülitamine (ON/OFF)
OwnZone-funktsiooni abil on teil võimalik treeningu alguses automaatselt leida südame löögisageduse kontrollvahemiku piirid. Lisainfo leiate lõigus OwnZone.

Programmi sisse- ja väljalülitamiseks valige ON (sisse lülitatud) või OFF (välja lülitatud) nuppude ▲ ja ▼ abil.
***Märkus**: OwnZone funktsiooni valik puudutab kõiki programmi kuuluvaid treeninguid.*

Treeningute ümbernimetamine
- Teil on võimalik anda igale treeningule kuni 8 tähemärgi pikkune nimetus. Võimalikeks sümboliteks on 0-9, tühik, A-Z, a-z, - % / ( ) * + . : ?
- Seatav sümbol vilgub ning on allakriipsutatud. Nuppude ▲ ja ▼ abil saate sümboleid muuta.
- Vajutage nuppu OK valiku kinnitamiseks.
- Juba seatud tähe juurde naasmiseks vajutage nuppu Back.
- Vajutage ja hoidke all nuppu OK ülejäänud sümbolite seadmise vahelejätmiseks.
- Kui olete seadnud viimase tähe, vajutage nuppu OK.

Programmi sisse- ja väljalülitamine (ON/OFF)
Programmi sisse- ja väljalülitamiseks valige ON (sisse lülitatud) või OFF (välja lülitatud) nuppude ▲ ja ▼ abil. Vajutage nuppu OK.

***Märkus:** Kui te lülitate programmi välja, ei kuvata treeningute eesmärke päevikus ning te ei saa valida programmipõhiseid treeninguid Exercise menüüs. Isegi kui te lülitate programmi välja, jääb see randmevastuvõtja mällu. Lülitades programmi sisse, saate seda taas kasutada.*

Vajutage ja hoidke all nuppu Back kellaajarežiimi naasmiseks.

3.1.4 PROGRAMMI UUENDAMINE

Oma programmi muutmiseks on kaks võimalust: olemasoleva programmi treeningute muutmine või täiesti uue programmi loomine.

Kui te kohe algusest peale tunnete, et mõned treeningud on liiga kerged või liiga rasked, võite te ise muuta treeningute eesmärkideks seatud väärtusi. Lisainfo leiate lõigust Programmi läbivaatamine ja muutmine.

Te võiksite koostada uue programmi kui:
- olete läbinud programmi nagu plaanitud ning parandanud oma kehalist võimekust vähemalt ühe kehalise võimekuse klassi võrra.
- programm, mille te olete koostanud, ei ole teie kehalist võimekust parandanud.
- programm, mille te olete koostanud, on liiga kerge või liiga raske.
- teil on tekkinud muud probleemid programmi järgimisel või teie seisund on muutunud. Näiteks saate lubada endale rohkem aega harjutamiseks ning te soovite oma kehalise võimekuse taseme säilitamise asemel oma kehalise võimekuse taset parandada.

3.2 POLAR BODY WORKOUT TREENINGPROGRAMM

Polar Body Workout juhendab teie jõutreeninguid. Teil on võimalik koostada endale randmevastuvõtjas jõutreeningute programm ning jälgida oma edusamme randmevastuvõtja ekraanilt treeningu ajal. Kasutajaandmete põhjal pakub randmevastuvõtja jõutreeningute baasprogrammi, näidates ära harjutused, seeriate arvu, korduste arvu ja raskuste kaalu. Baasprogramm sisaldab kümmet erinevat harjutust.

Randmevastuvõtjas koostatud baasprogramm on suurepäraseks treeningute alguspunktiks, kui te pole varem jõutreeninguga tegelenud. Sel juhul treenige baasprogrammi järgi kaks korda nädalas kolme kuu jooksul. Alustage kergemat kaalu raskustega ning suurendage raskuste kaalu, kui tunnete, et suudate seda teha korrektset tehnikat säilitades.

Teil on võimalik baasprogrammi muuta lisades harjutus 17 erineva harjutuse seast ja kustutades valikust mittesobivaid treeninguid. Ühes programmis saab kasutada maksimaalselt 14 harjutust. Kui olete üht programmi kasutanud kolme kuu jooksul, tehke selles muudatusi, lisades ja kustutades programmist erinevaid harjutusi.

Lisainfot selle kohta, kuidas harjutusi sooritada, leiate komplektis olevast lisast Body Workout Card. Oma isikliku Body Card'i saate välja trükkida veebikeskkonnast www.PolarFitnessTrainer.com.

***Märkus:** Korduste arv ja kaalud kuvatakse ekraanile salvestusrežiimis. Baasprogrammi harjutused ja korduste arv on ühesugused kõigi kasutajate jaoks; raskuste kaalud arvutatakse välja lähtuvalt teie kehakaalust ja soost.*

3.2.1 BODY WORKOUT PROGRAMMI KOOSTAMINE

1. Alustage kellaajarežiimist. Vajutage nuppu OK. Ekraanile ilmub **Exercise**.
2. Valige nuppude ▲ ja ▼ abil **Program**. Vajutage nuppu OK.
3. Valige nuppude ▲ ja ▼ abil **BODY**. Vajutage nuppu OK.
4. Valige nuppude ▲ ja ▼ abil **CREATE**. Vajutage nuppu OK.
5. Randmevastuvõtja ekraanile ilmub **BODY EXERCISE** ja mõneks sekundiks jõutreeningute programmi sihid.

Kui soovite jõutreeningute programmi sihte vaadata, jätkake lõigust Teie jõutreeningute programmi sihid. Kellaajarežiimi naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu Back.

Märkus:
- *Kui ekraanile ilmub **START WITH BASIC SETTINGS**, on puudu põhiseadistused. Vajutage nuppu OK põhiseadistuste tegemiseks. Lisainfot leiate lõigust Põhiseadistused.*
- *Kui te olite juba varem programmi koostanud, ilmub ekraanile **OVERWRITE CURRENT?**. Valige nuppude ▲ ja ▼ abil **YES**, kui soovite koostada uue programmi, või **NO**, kui soovite uue programmi koostamisest loobuda. Vajutage nuppu OK.*
- *Jõutreeningute eesmärgid (treeningu kestus, kalorikulu ja üks harjutuskord) lisatakse nädala eesmärkidele, kui olete koostanud Polar Keeps U Fit treeningprogrammi. Kui te pole veel programmi loonud või olete programmi välja lülitanud, kuvatakse ekraanile vaid tulemused.* Seatud eesmärke saate kontrollida päevikust.

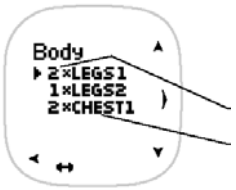
3.2.2 BODY WORKOUT PROGRAMMI LÄBIVAATAMINE JA MUUTMINE

See lõik käsitleb jõutreeningute programmi vaatamist ja muutmist.

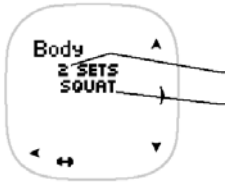
1. Kui alustate kellaajarežiimist, vajutage nuppu OK. Ekraanile ilmub **Exercise**.
2. Valige nuppude ▲ ja ▼ abil **Program**. Vajutage nuppu OK.
3. Valige nuppude ▲ ja ▼ abil **BODY**. Vajutage nuppu OK.
4. Valige nuppude ▲ ja ▼ abil **EDIT**. Vajutage nuppu OK.

Märkus: *Kui te ei ole veel programmi koostanud, ilmub ekraanile Empty. Koostage kõigepealt programm. Lisainfot leiate lõigust Body Workout programmi loomine.*

Body Workout programmi sihid
Ekraanile ilmuvad harjutuste nimetused, mis vahelduvad konkreetset harjutust puudutava infoga.



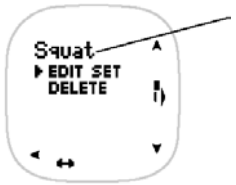
Harjutused
Seeriate arv
Lihasgrupp



Info valitud harjutuse kohta
Seeriate arv
Harjutuse nimetus

Programm jagab keha kuueks lihasgrupiks: legs (jalad), chest (rindkere), deltoids e delts (deltalihased), back (selg), arms (käed) ja abdomens e abs (kõhulihased).

5. Valige nuppude ▲ ja ▼ abil harjutus. Vajutage nuppu OK. Teil on võimalik valida ka **ADD MOVE** harjutuse lisamiseks programmi. Vajutage nuppu OK ja jätkake lõigust Harjutuse lisamine.



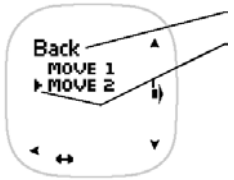
Valitud harjutuse nimetus

6. Valige nuppude ▲ ja ▼ abil **EDIT SET** (seeriate arvu muutmine) või **DELETE** (harjutuse eemaldamine). Vajutage nuppu OK.

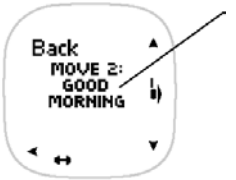
Seeriate arvu muutmine
Kui alustate kellaajarežiimist, korrake punktides 1-6 kirjeldatud tegevust.
7. **Sets**: Seadke nuppude ▲ ja ▼ abil seeriate arv (1-3). Vajutage nuppu OK.
Ekraanile ilmub **SETS UPDATED** ja randmevastuvõtja naaseb harjutuste nimekirja.

Harjutuse eemaldamine
Kui alustate kellaajarežiimist, korrake punktides 1-6 kirjeldatud tegevust.
7. **DELETE MOVEMENT?** Ilmub ekraanile: Valige nuppude ▲ ja ▼ abil **YES** (harjutuse eemaldamine) või **NO** (harjutuse eemaldamisest loobumine). Kui valite Yes, ilmub randmevastuvõtja ekraanile **MOVEMENT DELETED** ja randmevastuvõtja naaseb harjutuste nimekirja.

Harjutuse lisamine
Kui alustate kellaajarežiimist, korrake punktides 1-5 kirjeldatud tegevust.
6. Valige nuppude ▲ ja ▼ abil lihasgrupp **LEGS, CHEST, DELTS, BACK, ARMS** või **ABS**. Vajutage nuppu OK.
Ekraanil vahelduvad võimalikud harjutused valitud harjutuse nimega.



Lihasgrupp
Kursor tähistab valitud harjutust



Valitud harjutuse nimi

7. Valige nuppude ▲ ja ▼ abil soovitud harjutus. Vajutage nuppu OK.
8. **Sets**: Seadke nuppude ▲ ja ▼ abil seeriate arv. Vajutage nuppu OK.
Ekraanile ilmub **MOVEMENT ADDED** ja randmevastuvõtja naaseb harjutuste nimekirja.

Märkus*: Üks harjutus võib programmis esineda vaid üks kord. Kui programmis on maksimaalne võimalik arv harjutusi (14) või on kõik lihasgrupi harjutused juba valitud, ilmub ekraanile* ***ADDING NOT POSSIBLE****. Selleks, et lisada harjutus programmi, tuleb eelnevalt mõni harjutustest eemaldada.*

Oma programmi muutmise järel vajutage nuppu Back, et naasta Program menüüsse. Randmevastuvõtja kinnitab muutusi ning ekraanile ilmub **Body Exercise Updated**.

Vajutage ja hoidke all nuppu Back kellaajarežiimi naasmiseks.

3.2.3 BODY WORKOUT PROGRAMMI SEADISTAMINE.

Tehes seadistusi saate te programmi sisse ja välja lülitada ning programmi ümber nimetada.

1. Alustage kellaajarežiimist. Vajutage nuppu OK. Ekraanile ilmub **Exercise**.
2. Valige nuppude ▲ ja ▼ abil **Program**. Vajutage nuppu OK.
3. Valige nuppude ▲ ja ▼ abil **BODY**. Vajutage nuppu OK.
4. Valige nuppude ▲ ja ▼ abil **SETTINGS**. Vajutage nuppu OK.
5. Valige nuppude ▲ ja ▼ abil **RENAME** või **ON/OFF**. Vajutage nuppu OK.

Märkus*: Kui te ei ole veel programmi koostanud, ilmub ekraanile* ***Empty****. Koostage kõigepealt programm. Lisainfot leiate lõigust Body Workout programmi loomine.*

Programmi ümbernimetamine
Teil on võimalik oma programmile anda nimi, kasutades selleks kaheksat sümbolit. Teil on võimalik seada kaheksatäheline tekst, mis ilmub meeldetuletusena ekraanile. Võimalikeks sümboliteks on 0-9, tühik, A-Z, a-z, - % / ( ) * + . : ?

- Seatav sümbol vilgub ning on allakriipsutatud. Nuppude ▲ ja ▼ abil saate sümboleid muuta.
- Vajutage nuppu OK valiku kinnitamiseks.
- Juba seatud tähe juurde naasmiseks vajutage nuppu Back.
- Vajutage ja hoidke all nuppu OK ülejäänud sümbolite seadmise vahelejätmiseks.
- Kui olete seadnud viimase tähe, vajutage nuppu OK ning randmevastuvõtja naaseb meeldetuletuse seadmise menüüsse.

Body Workout programmi sisse- ja väljalülitamine
Teil on võimalik Body Workout programm lülitada sisse (ON) või välja (OFF) nuppude ▲ ja ▼ abil. Vajutage nuppu OK.

Märkus: *Kui lülitate programmi välja, ei ilmu Body Workout programmi Exercise menüü valikusse. Isegi kui lülitate programmi välja, jääb see randmevastuvõtja mällu. Programmi taas kasutamiseks lülitage see sisse.*

Vajutage ja hoidke all nuppu Back kellaajarežiimi naasmiseks.

4. TREENING

Menüüs Exercise saate te jälgida ja salvestada treeninguinformatsiooni, nagu näiteks südame löögisagedus, treeningu kestus ja energiakulu.

4.1. TREENINGU ANDMETE SALVESTAMISE ALUSTAMINE

1. Kandke vööandurit nii, nagu seda on kirjeldatud lõigus Südame löögisageduse mõõtmine. Vööanduri kasutamisel treeningu ajal arvutab randmevastuvõtja automaatselt treeningu energiakulu, samuti ka muu treeninguinfo südame löögisageduse andmete põhjal.
2. Kellaajarežiimist alustades vajutage nuppu OK.
3. Ekraanile ilmub **Exercise**. Randmevastuvõtja alustab südame löögisageduse signaali registreerimist. Vajutage nuppu OK.
4. Ekraani ülemisse ritta ilmub vaheldumisi **Exercise** ja treeningu nimetus. Valige nuppude ▲ ja ▼ abil **START**. Vajutage nuppu OK treeningu andmete salvestamise alustamiseks. Randmevastuvõtja alustab treeningu kestuse loendamist.

Alternatiivselt, kui soovite valida muu treeningu, kui ekraani ülemises reas nimetatu, valige nuppude ▲ ja ▼ abil **SETTINGS**. Vajutage nuppu OK.
Valige nuppude ▲ ja ▼ abil EXERCISE. Vajutage nuppu OK.
Valige nuppude ▲ ja ▼ abil soovitud treening, vajutage nuppu OK korduvalt, kuni treening algab ning käivitub stopper.

- Kui ekraanile ilmub **OwnZone**, leiate lisainfo lõigus OwnZone.
- Kui soovite OwnZone leidmise vahele jätta ning kasutada eelnevalt leitud OwnZone kontrollvahemiku piire, vajutage nuppu OK. Juhul, kui te pole leidnud OwnZone kontrollvahemiku piire, võetakse kasutusele vanusel põhinevad südame löögisageduse kontrollvahemiku piirid.
- Kui olete valinud programmi kuuluva treeningu, kuid ei soovi OwnZone'i leida, lülitage OwnZone-funktsioon välja programmi seadistustes enne treeningu alustamist. Kui olete valinud treeningu Manual (kasutaja poolt seatavate kontrollvahemiku piiridega treening), saate treeningu seadistustes muuta kontrollvahemiku seadistus.
- Kui ekraanile ilmub **START WITH BASIC SETTINGS**, puuduvad randmevastuvõtjas mõned põhiseadistused. Vajutage nuppu OK puuduvate seadistuste tegemiseks. Lisainfo leiate lõigus Põhiseadistused.

4.2 FUNKTSIOONID TREENINGU AJAL

Märkus: *Teie treeningu andmed salvestatakse vaid siis, kui salvestuse kestus ületab 1 minuti.*

Kellaaja kontrollimine
Tooge randmevastuvõtja vööanduril oleva Polari logo lähedale. Ekraanile ilmub kellaaeg ja teie südame löögisagedus.

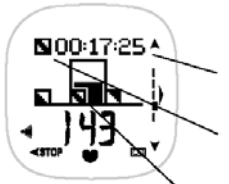
Treeninguinfo kontrollimine
Vajutage nuppe ▲ ja ▼ järgnevate valikute vaatamiseks:

Treening
Treeningu kestus
Südame löögisagedus löökidena minutis või protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest (%HRmax), sõltuvalt teie poolt tehtud valikutest. Noole sümbol südame kujutise kõrval tähistab treenimist südame löögisageduse kontrollvahemiku alumisest piirist madalama südame löögisagedusega või ülemisest piirist kõrgema südame löögisagedusega treenimist.

Kalorikulu (ekraanile kuvatavateks ühikuteks on kas Cal või kcal)

Hetkeseisuga treeningul kulutatud kalorite hulk.

Polari poolt kasutatav kalorikulu arvestus võimaldab jälgida energiakulu treeningu ajal. Seeläbi saate te endale seada kindla kalorikulu treeningu või nädala treeningute summana. Jälgige oma kalorikulu treeningu kalorikulu, nädalase kalorikulu või ka enda poolt valitud treeningute kalorikulu põhjal.

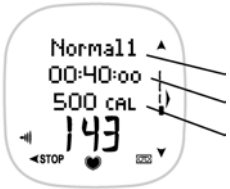


Südame löögisagedusel põhinevad intensiivsuse treeningtsoonid (kuvatakse siis, kui on valitud programmil põhinev treening)

Hetkel kasutusel olevas intensiivsuse tsoonis treenimise kestuse näit.

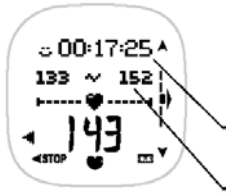
Intensiivsuse tsooni sümbol viitab tsoonile, milles treenite.

Tsoonile vastav tulp on esile toodud, kui püsite etteseatud treeningtsoonis.



Treeningu eesmärgid (kuvatakse siis, kui on valitud programmil põhinev treening)
Treeningu nimetus
Eesmärgiks seatud treeningu kestus
Eesmärgiks seatud kulutatavate kalorite hulk

Märkus: *Teie südame löögisageduse kontrollvahemiku piirid sõltuvad programmi kuuluvast treeningust. Kui teie treening kindlas kontrollvahemikus on kestnud programmi poolt eesmärgiks seatud aja, muutuvad kontrollvahemiku piirid automaatselt. Näiteks kui teie programm näeb ette treenimist nii mõõduka (Moderate) kui ka kõrge (High) intensiivsusega, on esialgu kontrollvahemiku alumiseks piiriks mõõduka intensiivsuse tsooni alumine piir ning kui te olete saavutanud eesmärgi mõõduka tsooni osas, muutub kõrge intensiivsuse tsooni alumine piir kontrollvahemiku alumiseks piiriks. Kui olete täitnud eesmärgi kõigi tsoonide osas, muutuvad kerge intensiivsuse tsooni piirid kontrollvahemiku piirideks.*



Kontrollvahemikus treenimise kestus In Zone (kuvatakse siis, kui kasutakse kontrollvahemiku piire)
Kui südame löögisageduse kontrollvahemiku leidmine OwnZone-funktsiooni abil õnnestus, ilmub ekraanile sümbol .

Kontrollvahemiku piirides treenimise kestus
Kontrollvahemiku alumine ja ülemine piir väljendatuna kas löökidena minutis või protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest.
Sümbol liigub paremale või vasakule vastavalt teie südame löögisageduse muutumisele. Kui sümbolit ei ole ekraanil, tähendab see seda, et teie südame löögisagedus on ületanud kontrollvahemiku ülemise piiri või langenud allapoole alumist piiri . Sellisel juhul kostub helisignaal, kui olete selle sisse lülitanud.

Body exercise (ilmub ekraanile, kui valisite jõutreeningu Body Workout programmist)
Vajutage alustamiseks nuppu OK.

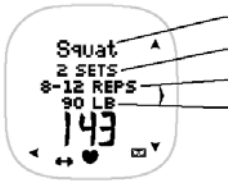
Ekraanil vahelduvad soovituslikus järjekorras harjutused ja informatsioon valitud harjutuse kohta.

Jõutreeningu harjutused
Kursor viitab valitud harjutusele
Seeriate arv
Lihasgrupp

Info valitud harjutuse kohta
Seeriate arv
Harjutuse nimetus

Vajutage nuppu OK esimese harjutuse alustamiseks.
Teil on võimalik valida soovitud harjutus nuppude ▲ ja ▼ abil. Vajutage nuppu OK.

Ekraanile ilmub järgnev informatsioon:



Harjutuse nimetus
Seeriate arv
Korduste arv
Raskused (naeltes/kilogrammides)
Kui soovitatud raskused ei sobi teile, saate neid muuta nuppude ▲ ja ▼ abil. Vajutage nuppu OK.

Märkus: *Kui muudate raskeuste kaalu, soovitab järgmisel korral randmevastuvõtja parandatud raskusi.*

Sooritage harjutuste seeriad. Pidage meeles, et seeriate vahel tuleks pidada 2-3-minutilisi pause. Teil on võimalik HeartTouch funktsiooni abil kontrollida kellaaega ja jälgida taastumise kestust.

Kui olete lõpetanud kõik harjutuse seeriad, vajutage nuppu OK. Ekraanile ilmub hetkeks harjutuse nimi ja **COMPLETED**, randmevastuvõtja naaseb harjutuste nimekirja juurde.
Seeria lõpetamise järel kustub harjutus nimekirjast.

Kui te ei soovi sooritada kõiki seeriaid korraga, vajutage nuppu Back ja valige järgmine harjutus.

Kui te olete lõpetanud kõigi harjutuste kõik seeriad, ilmub ekraanile **Body exercise completed**.

Te võite treeningut jätkata, treeninguinfo ekraanile kuvamiseks vajutage nuppu või .
Treeningu andmete salvestamise lõpetamiseks vajutage nuppu Back.

Ekraanile kuvatava info muutmine
Kui ekraanile kuvatakse treeninguinformatsiooni või kalorikulu informatsiooni, on teil võimalik ülemises reas kuvatavat informatsiooni muuta vastavalt oma soovidele vajutades ja hoides all nuppu ▲.

Treeningu kestus

Kalorikulu

Kellaaeg

Kellaaeg

Kalorikulu

Treeningu kestus

Fitness bullets – iga 10 kontrollvahemikus treenimise minuti kohta ilmub ekraanile üks tärn.

Fitness bullets

Taustvalgustuse sisselülitamine
Vajutage nuppu Light ning taustvalgustus süttib mõneks sekundiks põlema.

Kui te olete kasutanud taustvalgustust treeningu ajal, ilmub ekraanile öörežiimi sümbol . Taustvalgustus süttib kuni treeningu lõpuni automaatselt iga kord, kui vajutate randmevastuvõtja nuppe või toote randmevastuvõtja vööanduril oleva Polari logo lähedale.

Nuppude lukustuse sisse- ja väljalülitamine
Vajutage ja hoidke all nuppu Light. Sellega lukustate kõik nupud, välja arvatud nupu Light. Ekraanile ilmub **BUTTONS LOCKED** või **BUTTONS UNLOCKED**.

Treeningu peatamine
Teil on võimalik treeningu salvestamine peatada näiteks joogipausi pidamiseks või ka muul põhjusel.
1. Vajutage nuppu Back. Ekraanile jääb teie hetke südame löögisagedus. Andmete salvestamine peatub. Ekraanil on asemel .
2. Treeningu jätkamiseks valige **CONTINUE** nuppude ▲ ja ▼ abil. Vajutage nuppu OK.

Seadistuste muutmine treeningu ajal
Teil on võimalik muuta seadistusi nii treeningu andmete salvestamise ajal kui ka siis, kui treeningu andmete salvestamine on peatatud.
1. Kui soovite muuta seadistusi ilma treeningu andmete salvestamise peatamiseta, vajutage ja hoidke all nuppu OK.
   Kui soovite seadistamise ajaks treeningu andmete salvestamise peatada, vajutage nuppu Back ja valige nuppude ▲ ja ▼ abil **SETTINGS**. Vajutage nuppu OK.
2. Ekraanile ilmub **HR ALARM**, **HR LIMITS** ja **HR VIEW**. Oma valiku tegemiseks kasutage nuppe ▲ ja ▼. Valiku kinnitamiseks vajutage nuppu OK.

HR alarm puhul: Valige **VOL 2** (tugev heli), **VOL 1** (vaikne heli) ja **OFF** (helisignaal välja lülitatud) vahel nuppude ▲ ja ▼ abil. Vajutage nuppu OK.
HR limits puhul: Kui kasutate OwnZone funktsiooni või südame löögisageduse kontrollvahemiku piiride automaatse väljaarvutamise funktsiooni, on teil võimalik valida nuppude ▲ ja ▼ abil **HARD**, **MODERATE**, **LIGHT** ja **BASIC** vahel. Vajutage nuppu OK. Teie südame löögisageduse kontrollvahemiku piirid ilmuvad mõneks hetkeks ekraanile.
Kui kasutate enda poolt seatud südame löögisageduse kontrollvahemiku piire, ilmuvad ekraanile teie poolt seatud piiride väärtused.
HR view puhul: teil on võimalik südame löögisageduse näit kuvada ekraanile löökidena minutis **HR** või protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest **HR%** nuppude ▲ ja ▼ abil. Vajutage nuppu OK.
Seadistuste lõpetamisel naaseb randmevastuvõtja kas treeningrežiimi või peatunud treeningu seisu.

Lisainfo leiate lõigus Südame löögisagedusega seotud seadistused.

***Märkus**: Kui te ei vajuta ühe minuti jooksul ühtegi nuppu, naaseb randmevastuvõtja ise treeningrežiimi või peatunud treeningu seisu.*

4.3 TREENINGU LÕPETAMINE

1. Vajutage nuppu Back. Jätkub teie südame löögisageduse kuvamine ekraanile. Treeningu andmete salvestamine peatub. Ekraanile ilmub sümbol .
2. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige Exit ja vajutage nuppu OK.

Ekraanile ilmub treeningu **kokkuvõte** (Summary).

Treeningu kestus (hh.mm.ss)
Treeningul kulutatud kalorite hulk (Cal/kcal)

Vahelduvad treeningu maksimaalne (max) ja keskmine südame löögisagedus (avg) kas löökidena minutis (bpm) või protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest (%HRmax).

3. Vajutage nuppu OK Exercise menüüsse sisenemiseks või vajutage ja hoidke all nuppu Back kellaajarežiimi naasmiseks.

Märkus:
- *Kui olete treeningu peatanud ja vööanduri ära võtnud, kuid unustasite treeningu lõpetada, naaseb randmevastuvõtja viie minuti möödumisel kellaajarežiimi.*
- *Informatsiooni vööanduri hoolduse kohta leiate peatükist Hooldus ja korrashoid.*

4.4 TREENINGU SEADED

Exercise Settings menüüs saate te vaadata ja valida eelseisvat treeningut ja treeningu ajal kasutatavaid seadistusi.

1. Alustage kellajarežiimist. Vajutage nuppu OK.
2. Ekraanile ilmub **Exercise**. Vajutage nuppu OK.
3. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **SETTINGS**. Vajutage nuppu OK.
4. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **EXERCISE, HR ALARM** või **HR VIEW**. Vajutage nuppu OK.

***Märkus**: Kui te ei ole veel programmi koostanud või olete programmi välja lülitanud, ilmub ekraanile **HR ALARM**, **HR LIMITS** ja **HR VIEW**. Tehke soovitud valik nuppude ▲ ja ▼ abil. Vajutage nuppu OK. Jätke vahele treeningu valimine.*

Treeningu valimine
Ekraanile ilmub **Exercises** ning programmis sisalduvad treeningud programmi poolt soovitatavas järjekorras.
Nuppude ▲ ja ▼ abil valige üks programmi treeningutest või valige enda poolt koostatud treening (Manual). Vajutage nuppu OK.
Valige treening välja valides **SELECT** või vaadake treeningu eesmärke valides **VIEW**. Vajutage nuppu OK.
Kui valite Select, võetakse treening kasutusele ning randmevastuvõtja naaseb Exercise menüüsse.
View-menüüs saate te treeningu info eelnevalt läbi vaadata nuppude ▲ ja ▼ abil.

Kui valite treeningu Manual (kasutaja poolt seatavate kontrollvahemiku piiridega treening) või jõutreeningute programmi treeningu, saate selle kasutusse võtta valides **SELECT**. Teil on võimalik valida ka **VIEW** treeningu eelnevaks läbivaatamiseks. Valige **HR LIMITS**, et muuta südame löögisageduse kontrollvahemiku piire. Vajutage nuppu OK ja jätkake punktist Südame löögisageduse kontrollvahemiku piiride seadmine.

Südame löögisageduse kontrollvahemikust väljumise helisignaali helitugevuse seadmine
Valige **VOL 2** (tugev heli), **VOL 1** (vaikne heli) ja **OFF** (helisignaal välja lülitatud) vahel nuppude ▲ ja ▼ abil. Vajutage nuppu OK.
Kui valisite Vol 2 või Vol 1, kostub helisignaal, kui teie südame löögisagedus väljub treeningu ajal kontrollvahemiku piiridest.

SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE KUVAMISE VORMINGU VALIMINE

Nuppude ▲ ja ▼ abil valige kas soovite südame löögisagedust jälgida löökidena minutis (**HR**) või protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest (**HR%**). Vajutage nuppu OK.

SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE KONTROLLVAHEMIKU PIIRIDE SEADMINE

Valige **OWNZONE**, **AUTOMATIC**, **MANUAL** ja **OFF** vahel nuppude ▲ ja ▼ abil. Vajutage nuppu OK.

Märkus: *Teil on võimalik muuta südame löögisageduse kontrollvahemiku piire, kui te ei ole programmi loonud, kui olete selle välja lülitanud või valinud treeningu Manual. Programmi kuuluva treeningu kontrollvahemiku piire on teil võimalik muuta lülitades OwnZone-funktsiooni sisse või välja Program Settings menüüs.*

OWNZONE: Randmevastuvõtja leiab treeningu alguses teile sobivaima kontrollvahemiku piirid. Lisainfo leiate lõigust OwnZone.
Valige nuppude ▲ ja ▼ abil **HARD**, **MODERATE**, **LIGHT** ja **BASIC** vahel. Vajutage nuppu OK. Randmevastuvõtja ekraanile ilmuvad eelnevalt selle tsooni tarvis leitud südame löögisageduse kontrollvahemiku piirid. Kui te pole seni OwnZone funktsiooni abil kontrollvahemiku piire leidnud, kuvatakse ekraanile vanuse põhjal arvutatud südame löögisageduse kontrollvahemiku piirid. Neid piire kasutatakse ka siis, kui OwnZone funktsiooni abil kontrollvahemiku piiride leidmine ebaõnnestub.

AUTOMATIC: Automaatselt vanuse põhjal arvutatavad südame löögisageduse piirid.
Valige nuppude ▲ ja ▼ abil **HARD**, **MODERATE**, **LIGHT** ja **BASIC** vahel. Vajutage nuppu OK. Ekraanile kuvatakse vanuse põhjal arvestatud südame löögisageduse kontrollvahemiku piirid.

Kontrollvahemik	Treening
HARD	Kõrge intensiivsuse tsoon (80-90% maksimaalsest südame löögisagedusest) on mõeldud lühikesteks suure koormusega treeninguteks. Sellise intensiivsusega treenimine kutsub esile raske hingeldamise, lihasväsimuse, üldise väsimuse ning toob kaasa maksimaalse võimekuse kasvu.
MODERATE	Treenimine mõõduka intensiivsusega (70-80% SLSmax-st) on efektiivne võimalus aeroobse võimekuse parandamiseks. See intensiivsuse tase on soovitatav regulaarselt treenivatele inimestele.
LIGHT	Treenimine madala intensiivsusega (60-70% SLSmax-st) sobib nii tervise kui ka aeroobse võimekuse parandamiseks. Selles tsoonis treenimine parandab vastupidavust ning aitab taastuda rasketest koormustest.
BASIC	Üldise treeningu tsoon (65-85% SLSmax-st). See intensiivsuse tsoon on sobiv aeroobsete harjutuste sooritamiseks.

MANUAL: Lisaks võimalusele leida kontrollvahemiku funktsioonid Polar OwnZone funktsiooni abil või automaatselt vanuse põhjal on teil need võimalik sisestada käsitsi, juhul kui te soovite need ise kindlaks määrata näiteks vanuse põhjal.

Randmevastuvõtja ekraanile ilmuvad eelnevalt seatud kontrollvahemiku piirid. Kui te pole varem kontrollvahemiku piire seadnud, ilmuvad ekraanile vanuse põhjal leitud kontrollvahemiku piirid.
Nuppude ▲ ja ▼ abil seadke kontrollvahemiku **ülemine** piir. Vajutage nuppu OK.
Nuppude ▲ ja ▼ abil seadke kontrollvahemiku **alumine** piir. Vajutage nuppu OK.

OFF: Südame löögisageduse kontrollvahemiku piiride seadmise funktsioon on välja lülitatud ning kontrollvahemikke treeningu ajal ei kasutata.

Teie kontrollvahemikuks on südame löögisageduse väärtuste vahemik, mis jääb kontrollvahemiku alumise ja ülemise piiri vahele. Piiride väärtusi on võimalik seada protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest või südame löökidena minutis. Maksimaalne südame löögisagedus

(SLSmax) on maksimaalse kehalise pingutuse korral saavutatav suurim südamelöökide arv minutis. Randmevastuvõtja arvutab välja teie SLSmax vanuse põhjal valemi 220-vanus abil. Oma tegeliku SLSmax väljaselgitamiseks paluge spordiarstil või spordifüsioloogil läbi viia maksimaalse pingutuse test.

Allpool olevas tabelis leiate vanuse põhjal välja arvutatud südame löögisageduse vahemikud, mis vastavad erinevatele treeningu intensiivsuse tsoonidele (vanused on valitud 5-sekundiliste intervallidega). Arvutage välja oma SLSmax, leidke enda jaoks vanusel põhinevad intensiivsuste vahemikud ning valige iga treeningu jaoks sobiv vahemik.

			Keeps U Fit treeningprogrammi intensiivsused		Body Workout treening
Vanus	SLSmax (220-vanus)	Madal intensiivsus* 60-70% SLSmax-st	Mõõdukas intensiivsus 70-80% SLSmax-st	Kõrge intensiivsus 80-90% SLSmax-st	55-90% SLSmax-st
20	200	120-140	140-160	160-180	110-180
25	195	117-137	137-156	156-176	107-176
30	190	114-133	133-152	152-171	105-171
35	185	111-130	130-148	148-167	102-167
40	180	108-126	126-144	144-162	99-162
45	175	105-123	123-140	140-158	96-158
50	170	102-119	119-136	136-153	94-153
55	165	99-116	116-132	132-149	91-149
60	160	96-112	112-128	128-144	88-144
65	155	93-109	109-124	124-140	85-140

*Polar kasutab madala intensiivsusega treeningu määratlemisel modifitseeritud definitsiooni, sest rahvusvaheliste ekspertide soovituste kohaselt loetakse madala intensiivsusega treeninguks ka treeningut, mille puhul intensiivsus jääb alla 60% SLSmax-st.

Kui keskmine südame löögisagedus jääb Body Workout treeningute jääb allapoole alumist piiri, viitab see sellele, et te pole piisavalt keskendunud treeningule või on jõutreeningud teile veel harjumatud. Hiljem, kui olete jõutreeningutega rohkem kohanenud, võib teie südame löögisagedus lühiajaliselt ka ületada ülemist piiri (90% SLS-st). See tuleneb lühematest pausidest harjutuste vahel ning suuremate raskuste kasutamisest.

Kui teie keskmine südame löögisagedus jõutreeningute ajal ületab 55% SLSmax-st, tähendab see seda, et lisaks jõuomaduste parandamisele saite koormust, mis arendab südant ja veresoonkonda ning omab positiivset efekti kehakalu korrigeerimisele.

4.5 OWNZONE

Polar F55 on võimeline määrama treeningu individuaalse südame löögisageduse vahemiku eelseisva treeningu jaoks. Seda vahemikku nimetatakse OwnZone'iks (OZ) ning see on võimalik leida kuni 5-minutilise soojenduse käigus kõndides või sörkjooksu tehes. Teil on võimalik OwnZone vahemik leida ka muud spordiala harrastades. Tegevuse põhimõte seisneb aeglases tempos alustamises. Seejärel tuleb koormust suurendada nii, et teie südame löögisagedus tõuseks. OwnZone funktsiooni abil leitud südame löögisageduse kontrollvahemiku kasutamine teeb treenimise lihtsamaks ja nauditavamaks. Te ei pea enam muretsema treeninguks sobiva kontrollvahemiku piiride väljaarvutamise pärast.

Olemas on 4 erinevat intensiivsuse tsooni, mida teil on võimalik OwnZone-funktsiooni abil leida: Light, Moderate, Hard ja Basic. Kui treenite vastavalt Polar Keeps U Fit treeningprogrammile, saate OwnZone-funktsiooni kasutada programmi kuuluvate treeningute intensiivsuse tsoonide

piiride täpsustamiseks. Valige OwnZone Program Settings menüüs. Kui valite treeningu Manual, saate OwnZone valida ka Exercise Settings menüüs

OwnZone funktsiooni kasutamine tagab treeningute mitmekülgsuse. OwnZone kontrollvahemiku leidmine põhineb südame löögisageduse vahelduvuse hindamisel soojendusperioodil. Südame löögisageduse vahelduvus (erinevused üksteisel järgnevate südamelöökide vahel) kajastab keha füsioloogilisi muutusi. Kui teie südame löögisageduse vahelduvus muutub liiga aeglaselt või liiga kiiresti või kui südame löögisagedus ületab ohutuspiirid OwnZone leidmise ajal, võtab randmevastuvõtja kasutusele eelnevalt leitud kontrollvahemiku piirid. Kui aga te pole varem OwnZone funktsiooni abil kontrollvahemiku piire leidnud ning OwnZone'i leidmine ei õnnestu taas, võetakse kasutusele vanusel põhinevad Ownzone'i piirid.

OwnZone on välja töötatud pidades silmas terveid isikuid. Teatud tervisliku seisundi puhul võib südame löögisageduse vahelduvusel põhinev OwnZone-funktsioon tõrkuda, näiteks kõrge vererõhu puhul, südamearütmia puhul ning teatud ravimite tarvitamisel.

Kontrollvahemiku piiride leidmine OwnZone'i abil
Veenduge, et olete enne OwnZone'i leidmist:
- Sisestanud oma kasutajaandmed.
- Olete sisse lülitanud OwnZone funktsiooni. Iga kord, kui alustate treeningu info salvestamist ja olete eelnevalt lülitanud sisse OwnZone funktsiooni, käivitub OwnZone leidmine. Lisainfot leiate lõigus Treeningu seaded.

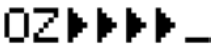
OwnZone'i abil tuleks oma kontrollvahemiku piirid leida kui:
- Muudate oma treeningukeskkonda või treeningute tüüpi.
- Kui tunnete end eriliselt: kui olete stressis või haigestunud või teie kehaline seisund on tavalisest erinev.
- Olete vahepeal muutnud kasutajaandmeid.

1. Kellaajarežiimist alustades vajutage nuppu OK.
2. Ekraanile ilmub **Exercise**. Vajutage nuppu OK.
3. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **START** ja vajutage nuppu OK. Ekraanile ilmub **OwnZone**.
   Kui otsustate Ownzone'i leidmise vahele jätta ja kasutada eelnevalt leitud OwnZone kontrollvahemiku piire, vajutage nuppu OK ja liikuge punkti 5 juurde.
4. Algab kontrollvahemiku piiride leidmine OwnZone funktsiooni abil. Selleks tuleb läbida kuni viis astet. Iga astme lõppemisel kuulete te helisignaali (kui helisignaal on sisse lülitatud) ja süttib taustvalgustus (kui te olete treeningu ajal taustvalgustust kasutanud), mis tähistab astme lõppemist.

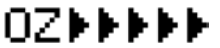
Kõndige väga aeglases tempos 1 minuti jooksul. Selle astme ajal peaks teie südame löögisagedus jääma alla 100 löögi minutis / 50% SLSmax-st.

Kõndige tavalises tempos 1 minuti jooksul. Suurendage selle astme jooksul sujuvalt oma südame löögisagedust 10 löögi võrra / 5% SLSmax-st.

Kõndige kiires tempos 1 minuti jooksul. Suurendage selle astme jooksul sujuvalt oma südame löögisagedust 10 löögi võrra / 5% SLSmax-st.



Sõrkige aeglases tempos 1 minuti jooksul. Suurendage selle astme jooksul sujuvalt oma südame löögisagedust 10 löögi võrra / 5% SLSmax-st.



Jookske 1 minuti jooksul.

5. Astmete 1-5 ajal kuulete te mingil hetkel kaht helisignaali. See tähendab, et südame löögisageduse monitor on leidnud OwnZone'i südame löögisageduse piirid.

Kui OwnZone'i leidmine õnnestub, ilmub ekraanile järgnev info:

OwnZone Updated
Südame löögisageduse kontrollvahemiku piirid löökidena minutis või protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest, sõltuvalt teie seadistustest.
Teie hetke südamelöögisagedus

Kui OwnZone'i leidmine ei õnnestunud, ilmub ekraanile tekst OwnZone Limits ja teie eelnevalt kindlaks määratud OwnZone kontrollvahemiku piirid kas löökidena minutis või protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest. Kui te pole OwnZone funktsiooni abil piire varem leidnud, võetakse kasutusele vanusel põhinevad OwnZone'i piirid.

Võite nüüd treeningut jätkata. Treeningu efektiivsuse suurendamiseks üritage hoida oma südame löögisagedust kontrollvahemiku piirides.

5. OMA EDUSAMMUDE JÄLGIMINE

5.1 PÄEVA ANDMETE FAIL

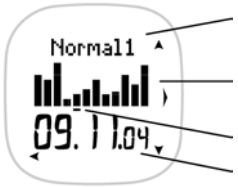
Mälus hoitakse informatsiooni teie viimase 26 salvestatud treeningute kohta, sealhulgas info treeningu kestuse, kulutatud kalorite hulga, maksimaalse ja keskmise südame löögisageduse, ja erinevates intensiivsuse tsoonides treenimise kestuse kohta.

Kui mälu saab täis, asendatakse kõige vanem salvestis uusimaga. Kui soovite informatsiooni alles hoida pikema ajaperioodi jooksul, soovitame teil info üle kanda Polar Fitness Trainer veebikeskkonda kasutades File Send menüüd. Lisainfot leiate peatükist Andmevahetus arvutiga.

1. Alustage kellaajarežiimist. Vajutage nuppu OK. Ekraanile ilmub **Exercise**.
2. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige menüü **File**. Vajutage nuppu OK.
3. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **DAILY**. Vajutage nuppu OK.

***Märkus**: Kui ekraanile ilmub **Empty**, pole mälus treeninguinformatsiooni.*

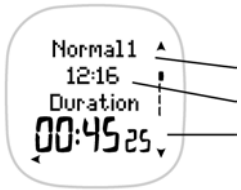
Ekraanile ilmub järgnev informatsioon:



Treeningu nimetus, kui kasutasite programmi kuuluvat treeningut
Graafilised tulbad kujutavad treeninguid. Tulba kõrgus tähistab treeningu kestust.

Kursor tähistab valitud treeningut
Valitud treeningu kuupäev

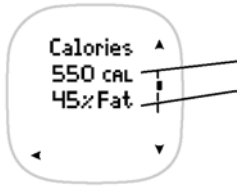
Valige treeninguid nuppude ▲ ja ▼ abil. Vajutage nuppu OK.
Järgneva info saate läbi vaadata kasutades nuppe ▲ ja ▼.



Duration (kestus)

Treeningu nimetus

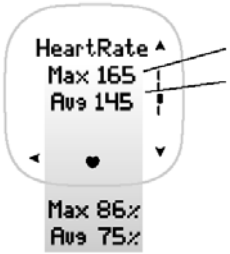
Treeningu alustamise kellaaeg
Treeningu kestus (tunnid.minutid.sekundid)



Calories (kulutatud kalorite hulk)

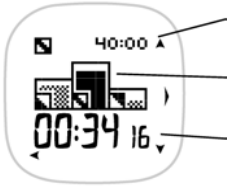
Treeningu ajal kulutatud kalorite hulk (Cal/kcal)
Rasva arvel kulutatud kalorite osakaal* (ei kuvata, kui kasutasite Body Workout treeningut)

** Rasva arvel kulutatud kalorite osakaal arvutatakse treeningul kulutatud kalorite hulga põhjal. Rasva osakaal kalorikulus võib olla vahemikus 0 kuni 60% ning kuvatakse 5%-lise täpsusega.*



Heart Rate (südame löögisagedus)
Maksimaalse (Max) ja
keskmise (Avg) südame löögisageduse näidud vahelduvad ekraanil löökidena minutis ja protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest

Südame löögisageduse treeningtsoonid (kuvatakse vaid siis, kui kasutasite programmi kuuluvat treeningut)
Vajutage nuppu OK informatsiooni saamiseks madala, mõõduka ja kõrge intensiivsusega treeningtsoonides treenimise kohta. Intensiivsuse tsoonide vahel saate liikuda nuppude ▲ ja ▼ abil



Valitud intensiivsuse tsoonis treenimise eesmärk

Intensiivsuse tsooni tulp on esile toodud

Valitud tsoonis treenimise kestus.

Vajutage nuppu Back HR zones menüüsse naasmiseks.

Time in Zone (südame löögisageduse kontrollvahemikus treenimise kestus, kuvatakse vaid juhul, kui treeningu ajal kasutasite enda poolt

seatud kontrollvahemiku piire)
Kontrollvahemiku piirid
Kontrollvahemiku piirides treenimise kestus

Daily File menüüsse naasmiseks vajutage nuppu Back.
Kellaajarežiimi naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu Back.

Faili kustutamine
1. Kui ekraanil on Duration (treeningu kestus), vajutage ja hoidke all nuppu Light, kuni ekraanile ilmub **DELETE FILE?**
2. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **YES** (jah) või **NO** (ei). Vajutage nuppu OK.
3. Kui valite Yes, ilmub ekraanile **ARE YOU SURE?** (olete te kindel?). Kui te ei soovi faili kustutada, valige **NO**. Valige **YES**, kui soovite faili kustutada. Vajutage nuppu OK. Märkus! Kui olete faili kustutanud, ei ole seda võimalik taastada.

5.2. NÄDALA ANDMETE FAIL

Weekly File menüüs saate kontrollida automaatselt salvestatavat informatsiooni nädalate kaupa. Nädala andmete failis sisaldub informatsioon viimase 26 nädala kohta. Kui nädala andmete failile eraldatud mälu saab täis, asendatakse kõige vanem salvestis uusimaga. Andmed nädala kohta salvestatakse pühapäeva kesköö. Samal ajal algab informatsiooni kogumine päevikusse jooksva nädala kohta.

1. Kellaajarežiimist alustades vajutage nuppu OK.
2. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige menüü **File**. Vajutage nuppu OK.
3. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **WEEKLY**. Vajutage nuppu OK.
4. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **EXE.COUNT** (treeningute arv), **EXE.TIME** (treeningute kestus), **CALORIES** (energiakulu) või **HR ZONES** (erinevates treeningu intensiivsuse tsoonides treenimise kestus). Vajutage nuppu OK.

***Märkus**: Kui ekraanile ilmub **Empty**, pole mälus treeninguinformatsiooni.*

Järgneva info saate läbi vaadata kasutades nuppe ▲ ja ▼. Must kursor liigub nädala kaupa.
Vajutage nuppu Back Weekly File menüüsse naasmiseks.

Exe.Count (treeningute arv)

Valitud nädala viimane päev (pühapäev)
Treeningute arv

Exe.Time (treeningute kestus)

Valitud nädala viimane päev (pühapäev)
Treeningute kestus (tunnid.minutid.sekundid)

Calories (energiakulu)

Valitud nädala viimane päev (pühapäev)
Treeningute energiakulu

HR Zones (erinevates treeningu intensiivsuse tsoonides treenimise kestus)
Valitud nädala viimane päev (pühapäev)
Treeningute summaarne kestus mõõduka intensiivsusega treeningtsoonis (Moderate). Vajutage nuppu OK erinevates tsoonides treenimise kestuse vaatamiseks. Intensiivsuste vahel valimiseks kasutage nuppe ▲ ja ▼. Vajutage nuppu Back treeningtsoonide üldvaate juurde naasmiseks.

Teil on võimalik vajutades ja hoides all nuppu Back naasta kellaajarežiimi.

5.3. TREENINGUTE SUMMAARSETE NÄITUDE FAIL

Totals File menüüs näete te treeningute summaarseid näite, summaarset treeningute arvu, kestust ja energiakulu alates näitude viimasest nullimisest.

1. Kellaajarežiimist alustades vajutage nuppu OK.
2. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige menüü **File**. Vajutage nuppu OK.
3. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **TOTALS**. Vajutage nuppu OK.

***Märkus**: Kui ekraanile ilmub **Empty**, pole mälus treeninguinformatsiooni.*

Järgneva info saate läbi vaadata kasutades nuppe ▲ ja ▼.

Total Exe.Count (treeningute arv)
Summaarse treeningute arvu näidu viimase nullimise kuupäev
Summaarne treeningute arv alates viimasest nullimisest

***Märkus**: Kui treeningute arv ületab 65 535, algab loendamine uuesti nullist.*

Total Duration (treeningute kestus)
Summaarse treeningute kestuse näidu viimase nullimise kuupäev
Summaarne treeningute kestus alates viimasest nullimisest

***Märkus:** Kuni 99 tunni 59 minuti saavutamiseni kuvatakse summaarset treeningute kestust tundides ja minutites. Seejärel kuvatakse treeningute kestust tundides kuni 9999 tunni saavutamiseni, mille järel alustatakse loendamist nullist.*

Total Calories (energiakulu)
Summaarse treeningute energiakulu näidu viimase nullimise kuupäev
Summaarne treeningute energiakulu alates viimasest nullimisest

***Märkus**: Kui treeningute energiakulu ületab 999 999 Cal/kcal, algab loendamine uuesti nullist.*

Summaarsete näitude nullimine

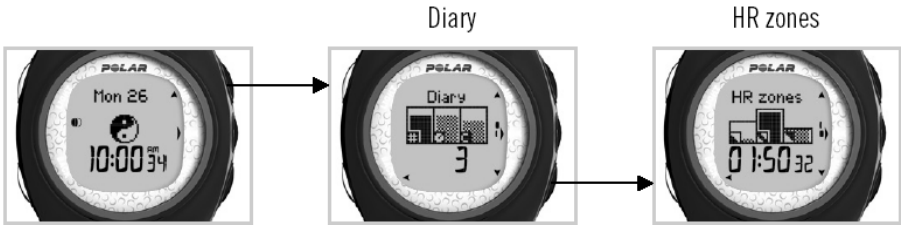
Kui alustate kellaajarežiimist, korrake punktides 1-3 kirjeldatut.
4. Valige nuppude ▲ ja ▼ abil **Reset Total Counters?**. Vajutage nuppu OK.
5. Valige nuppude ▲ ja ▼ abil **ALL** (kõik näidud), **EXE.COUNT**, **DURATION** või **CALORIES**. Vajutage nuppu OK.
6. Ekraanile ilmub **ARE YOU SURE?** (olete te kindel?). Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **YES** (jah) või **NO** (ei). Vajutage nuppu OK.

Kellaajarežiimi naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu Back.

5.4 PÄEVIK

Selles lõigus leiate infot selle kohta, kuidas võrrelda reaalset treeningute kestust, treeningute arvu, energiakulu ja erineva intensiivsusega treeningtsoonides treenimise kestust eesmärgiks seatud väärtustega. Nii saate viivitamatult usaldusväärset infot oma edusammude kohta ning kontrollida, kas treeningud kulgevad plaanipäraselt.

Päevikus uueneb info kalendaarse nädala kohta.
Treeningu info salvestatakse päevikusse, kui salvestatud treeninginformatsiooni kestus on vähemalt kümme minutit.

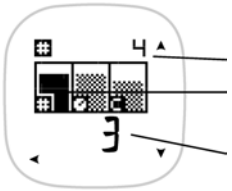


1. Alustage kellajarežiimist ja vajutage nuppu ▲.
2. Päevikute vahel liikumiseks vajutage nuppe ▲ ja ▼.
3. Vajutage nuppu OK valitud päevikusse sisenemiseks.

***Märkus**:*

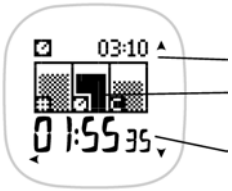
- *Jõutreeningute eesmärgid (treeningu kestus, kalorikulu ja üks harjutuskord) lisatakse nädala eesmärkidele, kui olete koostanud Polar Keeps U Fit treeningprogrammi. Kui te pole veel programmi loonud või olete programmi välja lülitanud, kuvatakse ekraanile vaid tulemused.*
- *Randmevastuvõtja nullib päevikute sisu ja treeningtsoonide info ööl vastu esmaspäeva kell 12. Samal ajal salvestatakse täisnädala andmed päeviku faili.*

Päevik



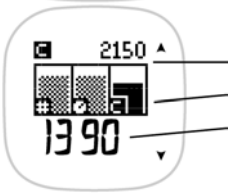
Exe.Count (treeningute arv)
Eesmärgiks seatud treeningute arv
Treeningute arvu tulp on esile toodud.

Summaarne treeningute arv



Exe.Time (treeningute kestus)
Eesmärgiks seatud treeningute kestus
Treeningute kestuse tulp on esile toodud

Summaarne treeningute kestus



Calories (kalorikulu)
Eesmärgiks seatud kalorikulu
Kalorite tulp on esile toodud
Treeningutel kulutatud kalorite hulk

Vajutage nuppu Back päeviku vaate juurde naasmiseks ning vajutage nuppu ▼ treeningtsoonide info juurde liikumiseks. Vajutage nuppu OK. Kellaajarežiimi naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu Back.

Südame löögisageduse treeningtsoonid

Light (madal intensiivsus)
Eesmärgiks seatud madala intensiivsusega treeningu kestus

Madala intensiivsuse tsooni tulp on esile toodud

Madala intensiivsusega tsoonis treenimise kestus

Moderate (mõõdukas intensiivsus)
Eesmärgiks seatud mõõduka intensiivsusega treeningu kestus

Mõõduka intensiivsuse tsooni tulp on esile toodud

Mõõduka intensiivsusega tsoonis treenimise kestus

Hard (kõrge intensiivsus)
Eesmärgiks seatud kõrge intensiivsusega treeningu kestus

Kõrge intensiivsuse tsooni tulp on esile toodud

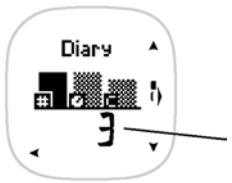
Kõrge intensiivsusega tsoonis treenimise kestus

Vajutage nuppu Back treeningtsoonide info vaate juurde naasmiseks, vajutage ja hoidke all nuppu Back kellaajarežiimi naasmiseks.

Vaikimisi esimesena kuvatava näidu muutmine

Kui vajutate nuppu Back päeviku vaate või treeningtsoonide info vaate juurde naasmiseks, võetakse viimati ekraanil olnud näit esimesena kuvatavaks näiduks.

Järgmine kord, kui sisenete päevikusse või treeningtsoonide infosse, ilmub ekraanile esimesena kuvatav näit.



Vaikimisi esimesena kuvatav näit.

5.5 IGANÄDALANE JA IGAKUINE ANDMETE KOKKUVÕTE

Iganädalane andmete kokkuvõte
Iganädalase andmete kokkuvõtte funktsioon teeb ülevaate teie edusammudest ning tuletab teile meelde vajaduse üle vaadata eelmise nädala treeningud. Meeldetuletus ilmub ekraanile pühapäeva öösel vastu esmaspäeva kell 12.

1. Vajutage nuppu ▲ meeldetuletuse avamiseks.
2. Ekraanile ilmub **CHECKING YOUR WEEKLY EXERCISES**. Vajutage nuppu OK eelmise nädala treeningute vaatamiseks või vajutage ja hoidke all nuppu Back kellaajarežiimi naasmiseks.

Ekraanile ilmub **Result** ja alljärgnev info:

Eelmise nädala treeningute arv
Treeningute kogukestus eelmisel nädalal
Eelmisel nädalal treeningutega kulutatud kalorite hulk (Cal/kcal)
Nädala eesmärkide täitmise protsent

Ekraanil hakkavad vahelduma tulemused ja karika kujutis, kui teie nädalane kalorikulu ületanud 75% seatud eesmärgist.

3. Kellaajarežiimi naasmiseks vajutage nuppu OK.

***Märkus**: Kellaajarežiimis olles jääb karika kujutis alternatiivseks kujutiseks. Kujutist on teil võimalik vahetada vajutades ja hoides all nuppu ▲.*

Igakuine andmete kokkuvõte
Kuu esimesel päeval tuletab randmevastuvõtja meelde vajadusest sooritada Fitness Test teie kehalise võimekuse kindlaksmääramiseks, kui te pole viimase kuu jooksul ise testi sooritanud.

1. Vajutage nuppu ▲ meeldetuletuse avamiseks.
2. Ekraanile ilmub **TEST YOUR OWNINDEX** Vajutage nuppu OK Fitness Test menüüsse sisenemiseks. Kui te ei soovi Fitness Testi sooritada, vajutage ja hoidke all nuppu Back kellaajarežiimi naasmiseks. Lisainfot Fitness Testi kohta leiate peatükist Polar Fitness Test – OwnIndex.

6. OWNRELAX

OwnRelax on lõdvestussessiooni jälgimisel saadav tulemus, mis näitab kiiresti ja lihtsalt, kuivõrd lõdvestunud te olete. OwnRelax põhineb südame löögisageduse ja südame löögisageduse vahelduvuse andmetel.

Südame löögisagedus ja südame löögisageduse vahelduvus on üldise lõdvestuse mõõtmise ja hindamise seisukohalt tundlikud parameetrid. Lõdvestussessiooni ajal peaksite olema lamamis- või istumisasendis. Selleks, et üksteisele järgnevate lõdvestussessioonide tulemused oleksid võrreldavad, peaksid mõõtmised toimuma standardiseeritud (ühetaolistes) tingimustes.

6.1 LÕDVESTUSSESSIOONI LÄBIVIIMINE

Soovitav on lõdvestussessioon läbi viia:
- Üldise lõdvestusseisundi hindamiseks hommikul ja ühetaolistes tingimustes
- Treeninguks valmisoleku kontrollimiseks treeningu eel
- Treeningu järel taastumise hindamiseks.
- Lõdvestusseisundi hindamiseks ükskõik millisel ajal

Lõdvestussessiooni läbiviimiseks piisab 5 minutist.

Usaldusväärsete tulemuste saavutamiseks pidage silmas järgmist:
- Lõdvestussessioon võib aset leida ükskõik kus – kodus, kontoris, treeningsaalis või terviseklubis – tingimuseks on rahulik keskkond teie ümber. Teid ei tohiks segada helid (näiteks raadio, teler või telefon) ega teiega rääkivad inimesed. Te ei tohiks tegelda lugemisega.
- Te peaksite olema lamamis- või istumisasendis.

1. Kandke vööandurit nagu kirjeldatud lõigus Südame löögisageduse mõõtmine.
2. Alustage kellaajarežiimist. Vajutage nuppu OK. Ekraanile ilmub **Exercise**.
3. Valige nuppude ▲ ja ▼ abil **Relax**. Vajutage nuppu OK.
4. Ekraanile ilmub **Begin to relax**. Randmevastuvõtja alustab lõdvestussessiooni jälgimist, otsides teie südame löögisagedust.

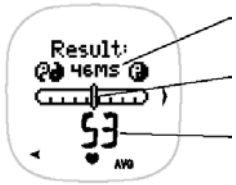
Kui randmevastuvõtja registreerib südame löögisageduse signaali, ilmub ekraanile mõneks sekundiks **Session starts** ja seejärel järgnev info:

Relax
OwnRelax tulemus tulbal
Tagasilugemisega taimeri näit lõpuni jäänud aja kohta

Mida enam paremal pool on OwnRelax tulemus tulbal, seda suurem on teie südame löögisageduse vahelduvus ja teie lõdvestusseisund. Vastupidi, mida rohkem vasakul on teie tulemus tulbal, seda väiksem on teie südame löögisageduse vahelduvus ja seda väiksem on teie vaimne ja füüsiline lõdvestusseisund.

Märkus:
- *Kui randmevastuvõtja ei leia teie südame löögisagedust, ilmub ekraanile **Session stopped** ja sessioon peatub. Veenduge, et vööanduri elektroodid on niisked ja piisavalt tihedalt ümber rindkere. Taaskäivitage lõdvestussessioon.*
- *Teil on võimalik lõdvestussessioon peatada igal hetkel vajutades nuppu Back. Ekraanile ilmub mõneks sekundiks **Session stopped**.*

Kui sessioon saab läbi, kostub helisignaal ja ekraanile ilmub järgnev info:



Teie OwnRelax tulemus millisekundites (sessiooni keskmine väärtus).

Joon tulbal vastab väärtusele millisekundites

Lõdvestussessiooni südame löögisagedus (sessiooni keskmine väärtus)

Märkus:
- *Teie OwnRelax väärtus millisekundites võib olla vahemikus 1 kuni 200 millisekundit.*
- *Tulp kuvab näidu vahemikus 1 kuni 100 ms. Vasakpoolne tulba ots vastab 1 millisekundile ja parempoolne tulba ots vastab 100 millisekundile või enamale.*

Selleks, et täpselt tõlgendada oma tulemust, leidke teie südame löögisageduse ja südame löögisageduse vahelduvuse andmetel põhinev seletus järgnevatel lehekülgedel esitatud tabelist. Vajutage nuppu OK tulemuste trendi vaatamiseks ning jätkake lõigust Trendi vaatamine. Teil on võimalik naasta kellaajarežiimi vajutades ja hoides all nuppu Back.

6.2 TULEMUSTE TÕLGENDAMINE

Lõdvestussessiooni tulemused on alati individuaalsed ning neid saab võrrelda ainult sama isiku andmetega. Enne tulemuste tõlgendamise alustamist tuleb kindlaks teha südame löögisageduse baastase rahuolekus.

Rahuoleku südame löögisageduse kindlakstegemine
Rahuoleku südame löögisageduse tase võib olla kõrge või madal sõltuvalt teie füsioloogilistest omadustest ja treenitusest. Üldiselt kehtib põhimõte, et mida madalam on teie südame löögisagedus rahuolekus teie baastasemega võrreldes, seda lõdvestunum on teie keha. Lõdvestussessiooni ajal peaks südame löögisagedus alanema.

OwnRelax
Üldiselt, mida kõrgem on OwnRelax väärtus, seda enam on keha lõdvestunud. Keha lõdvestumisel OwnRelax väärtus tõuseb.

Regulaarne treenimine ja lõdvestustreeningute läbiviimine, nagu ka vaimse ja psühholoogilise taastumise parandamine, parandavad organismi üldist lõdvestustaset. Lõdvestussessioon on mõeldud tervetele täiskasvanutele, kes ei tarvita ravimeid.

OwnRelax (millisekundites) ja südame löögisagedus (löökidena minutis) vastavalt vanusele meestel ja naistel.

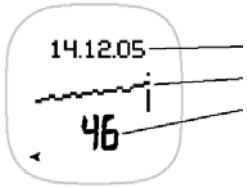
	SLS (bpm)	45-55	56-65	66-75	76-85	86-95
	OwnRelax (ms) / Vanus aastates					
MEHED	25-34	39-60	32-42	23-32	15-23	11-15
	35-44	34-49	23-32	16-23	12-16	8-11
	45-54	23-34	16-24	13-18	10-14	6-8
	55-64	20-30	15-21	10-15	7-12	4-7
	65-74	18-30	13-20	10-12	5-9	4-5
NAISED	25-34	45-69	37-52	24-34	18-24	14-18
	35-44	42-52	28-39	20-28	14-20	11-14
	45-54	30-37	21-30	15-21	10-15	7-12
	55-64	23-36	15-21	11-16	7-10	5-9
	65-74	21-35	14-20	9-13	7-9	6-7

1. Leidke oma südame löögisageduse väärtus ülemisest horisontaalreast ja valige sobiv veerg, näites 66-75.
2. Vasakust veerust valige sugu ja teie vanusele vastav rida, näites 35-44.
3. Võrrelge oma OwnRelax väärtust OwnRelax vahemikuga, näites 16-23- ms.
4. Kui teie OwnRelax tulemus on keskmiste vahemikust madalam, olete tõenäoliselt vähem lõdvestunud. Kui teie OwnRelax tulemus on keskmiste vahemikust kõrgem, olete tõenäoliselt rohkem lõdvestunud.

6.3 TRENDI VAATAMINE

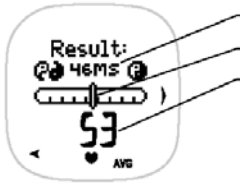
Relaxation Trend sisaldab teie OwnRelax tulemusi. Relaxation Trend vaates näete te viimast 47 OwnRelax tulemust. Kui kogunenud on enam tulemusi, asendab uusim tulemus vanima. Kui soovite jälgida tulemusi pikema perioodi kohta, kandke andmed üle veebikeskkonda Polar Fitness Trainer. Lisainfot leiate peatükist Andmete ülekanne.

1. Kui alustate kellaajarežiimist, vajutage nuppu OK. Ekraanile ilmub **Exercise**.
2. Valige nuppude ▲ ja ▼ abil **Relax**. Vajutage nuppu OK.
Valige nuppude ▲ ja ▼ abil **TREND**. Vajutage nuppu OK.
4. Ekraanile ilmub järgnev info.



Relax (ms)
Viimase OwnRelax tulemuse kuupäev
OwnRelax väärtuste graafiline trend
Viimase OwnRelax tulemuse väärtus

5. Vajutage nuppu OK põhjaliku info vaatamiseks valitud OwnRelax tulemuse kohta.



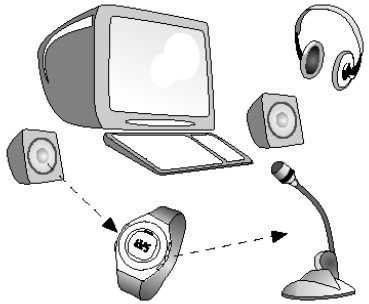
Teie OwnRelax tulemus millisekundites (sessiooni keskmine väärtus).
Joon tulbal vastab väärtusele millisekundites
Lõdvestussessiooni südame löögisagedus (sessiooni keskmine väärtus)

6. Trend vaatesse naasmiseks vajutage nuppu Back.

Teil on võimalik vaadata ka teisi OwnRelax tulemusi, valige soovitud tulemus nuppude ▲ ja ▼ abil.
Vajutage ja hoidke all nuppu Back kellaajarežiimi naasmiseks, teil on võimalik ka jätkata OwnRelax tulemuse kustutamisega.

OwnRelax tulemuse kustutamine
5. Vajutage ja hoidke all nuppu Light valitud näidu kustutamise alustamiseks.
6. Ekraanile ilmub **DELETE VALUE?** Valige nuppude ▲ ja ▼ abil **YES** või **NO**.
7. Vajutage nuppu OK. Randmevastuvõtja naaseb Trend-vaatesse.
8. Vajutage ja hoidke all nuppu Back kellaaja režiimi naasmiseks.

7. ANDMEVAHETUS ARVUTIGA



Teie südame löögisageduse monitor võimaldab andmevahetust randmevastuvõtja, PC-tüüpi arvuti ja ühilduva Nokia mobiiltelefoni vahel. Teil on võimalik teha arvutis seadistusi ning need randmevastuvõtjale üle kanda Polar UpLink Tool tarkvara abil. Enamgi veel, teil on võimalik randmevastuvõtja isikupärasemaks muutmiseks disainida oma logo või valida meeldivaim Polari logode galeriist (Polar Logo Gallery). Lisainfot miinimumnõuete kohta arvutile leiate infot peatükist Tehnilised andmed.

Polar WebLink tarkvara võimaldab teil pikaajaliseks edusammude jälgimiseks ja andmete graafiliseks analüüsiks kanda randmevastuvõtjas olevad treeningute andmed Polar Fitness Trainer veebikeskkonnas asuvasse treeningpäevikusse. Polar Fitness Trainer (www.PolarFitnessTrainer.com) on teie treeningute toetamiseks mõeldud veebiteenus. Tasuta registreerumine võimaldab teil koostada treeningprogrammi, kasutada treeningpäevikut, teste ja kalkulaatoreid, kokkuvõtteid ja lugeda kasulikke artikleid. Veebiteenuse juurdepääs ja registreerimisprotsess algavad aadressilt www.PolarFitnessTrainer.com. Lisainfot miinimumnõuete kohta arvutile leiate infot peatükist Tehnilised andmed.

Polar MobileLink to Fitness tarkvara abil on võimalik saata andmeid randmevastuvõtjalt ühilduvasse Nokia mobiiltelefoni ja ühilduvast Nokia mobiiltelefonist Polar Fitness Trainer veebikeskkonda. Samas saate Nokia mobiiltelefonil kasutada muid kasulikke fitness-tööriistu. Tarkvara kohta leiate lisainfot aadressilt www.polar.fi/mobilelink. Samast leiate ka ühilduvate telefonide nimekirja ja juhised tarkvara allalaadimiseks ja kasutamiseks. Teatud tegevused ja funktsioonid sõltuvad telefonis olevast SIM-kaardist ja kasutatava võrgu toest.

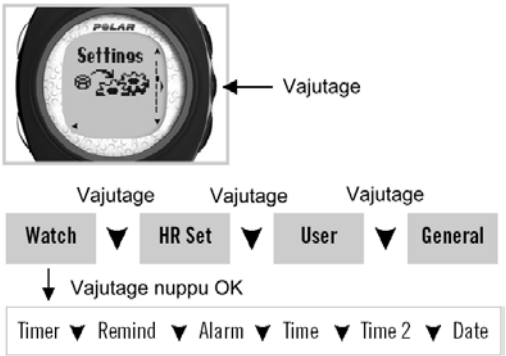
Edasised juhised leiate aadressidelt www.polar.fi ja www.PolarFitnessTrainer.com.

8. SEADISTUSED

Menüüs Settings saate te läbi vaadata ja muuta oma seniseid seadistusi, nagu näiteks kellaaeg ja kuupäev, ning teha uusi seadistusi, nagu näiteks südame löögisageduse kontrollvahemiku piirid, helisignaali tugevus või äratuskella seaded.

8.1. KELLAAJA SEADMINE

Pange tähele, et kellaaega ja kuupäeva on võimalik esitada kahel moel. Seda on teil võimalik valida tehes valiku 12 h (järjekord: kuu-päev-aasta) või 24 h (järjekord: päev-kuu-aasta) vahel.



1. Kellaajarežiimist alustades vajutage nuppu OK. Ekraanile ilmub **Exercise**.
2. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige menüü **Settings**. Vajutage nuppu OK.
3. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **WATCH**. Vajutage nuppu OK.
4. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **TIMER** (taimerid), **REMIND** (meeldetuletus), **ALARM** (äratuskell), **TIME** (kellaaeg), **TIME 2** (alternatiivne ajavöönd) või **DATE** (kuupäev). Vajutage nuppu OK.

***Märkus**:*
- *Teil on ükskõik millisest menüüst võimalik kellaajarežiimi naasta vajutades ja hoides all nuppu Back.*
- *Kellaaja seadmise režiimi pääsemiseks on teil võimalik kellaajarežiimis vajutada ja hoida all nuppu Back.*
- *Teil on võimalik kellaaja ja kuupäeva seadeid vahele jätta vajutades ja hoides all nuppu OK.*

Taimerite seadmine
Teil on võimalik tagasilugemisega taimer panna andma helisignaali etteseatud aja möödumisel.

Kui alustate kellaajarežiimist, korrake punktides 1-3 kirjeldatut.
4. Valige nuppude ▲ ja ▼ abil **TIMER**. Vajutage nuppu OK.
5. Seadke taimeri **tunnid** nuppude ▲ ja ▼ abil. Vajutage nuppu OK.
6. Seadke taimeri **minutid** nuppude ▲ ja ▼ abil. Vajutage nuppu OK. Taimer käivitub ning ekraanile ilmub **Timer**.

Taimeri käivitumise järel on teil võimalik taimer taaskäivitada vajutades ja hoides all nuppu OK. Taimer on võimalik peatada vajutades nuppu Back. Ekraanile kuvatavat infot on teil võimalik muuta vajutades ja hoides all nuppu ▲. Taimer jätkab aja tagasilugemist isegi siis, kui taimeri näitu ei ole ekraanil.

Taimeri helisignaali väljalülitamine
Kui ekraanil vilgub tekst **Timer** ja kostub helisignaal, vajutage nuppu Back taimeri helisignaali katkestamiseks. Taimeri helisignaali lõpetamisel lülitub automaatselt sisse taustvalgustus ning randmevastuvõtja naaseb kellaajarežiimi. Kui te helisignaali ei katkesta, kostub see ühe minuti jooksul ning seejärel naaseb randmevastuvõtja kellaajarežiimi.

***Märkus**:*
- *Taimeri helisignaal lülitub sisse kõigis menüüdes, välja arvatud Exercise menüüs. Kui taimeri helisignaal käivitub mõnes muus menüüs olles, ilmub ekraanile helisignaali kostmise ajaks ekraanile Timer Alarm.*
- *Kui helisignaali kostumise ajaks olid nupud lukustatud, vabanevad need lukustusest helisignaali kostumisel.*

Meeldetuletuse seadmine
Teil on võimalik seada kuni 7 erinevat meeldetuletust, mis teatavad teile tähtsate sündmuste saabumisest või soovitusest treenida kindlal kellaajal. Teil on võimalik muuta meeldetuletuse teksti, kuupäeva, kellaaega, kordumist ning ühendada meeldetuletusega treening.

Meeldetuletuse lisamine
1. Kui alustate kellaajarežiimist, vajutage nuppu OK.
2. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige menüü **Settings**. Vajutage nuppu OK.
3. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **WATCH**. Vajutage nuppu OK.
4. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **REMIND**. Vajutage nuppu OK.
5. Kui te pole varem meeldetuletusi seadnud, ilmub ekraanile ainult **ADD**. Vajutage nuppu OK esimese meeldetuletuse seadmiseks.
Kui te olete seadnud esimese meeldetuletuse, lisandub see meeldetuletuste nimekirja. Valige see meeldetuletus välja selle muutmiseks.

Meeldetuletuse kuupäev:

6. Nuppude ▲ ja ▼ abil seadke kuu (**mm**) või päev (**dd**). Vajutage nuppu OK.
7. Nuppude ▲ ja ▼ abil seadke päev (**dd**) või kuu (**mm**). Vajutage nuppu OK.
8. Nuppude ▲ ja ▼ abil seadke aasta (**yy**). Vajutage nuppu OK.

Meeldetuletuse aeg:
9. Kui kasutate 12 tunni režiimi, valige **AM** või **PM** nuppude ▲ ja ▼ abil.
10. Nuppude ▲ ja ▼ abil seadke **tunnid**. Vajutage nuppu OK.
11. Nuppude ▲ ja ▼ abil seadke **minutid**. Vajutage nuppu OK.

Meeldetuletuse helisignaal:
12. Valige nuppude ▲ ja ▼ abil häire kostumisaeg. Teil on võimalik meeldetuletuse häire panna helisema 1 päev (**1 DAY**), 1 tund (**1 HOUR**), 30 minutit (**30 MIN**), 10 minutit (**10 MIN**) enne etteseatud aega või etteseatud ajal (**ON TIME**). Vajutage nuppu OK.

Kordumine (Repeat)**:**
13. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige, kas soovite, et meeldetuletus korduks. Meeldetuletust on võimalik panna korduma igal aastal (**YEARLY**), igal kuul (**MONTHLY**), igal nädalal (**WEEKLY**), igal päeval (**DAILY**), igal tunnil (**HOURLY**) või ka panna helisema ainult üks kord (**ONCE**) või hoopis meeldetuletus välja lülitada (**OFF**). Vajutage nuppu OK.
***Märkus**: Kui te lülitate meeldetuletuse välja, saate ta uuesti sisse lülitada valides kordusaja.*

Treening (Exercise):
14. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige treening, mille te soovite ühendada meeldetuletusega või **NONE**, kui te ei soovi treeningut meeldetuletusega ühendada. Vajutage nuppu OK.
***Märkus**: Kui te pole veel programmi koostanud, siis ei saa te ka ühendada treeningut meeldetuletusega, ainsaks võimalikuks valikuks on NONE.*

Meeldetuletuse teksti muutmine

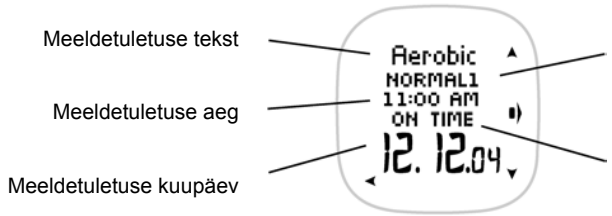
Teil on võimalik seada kaheksatäheline tekst, mis ilmub meeldetuletusena ekraanile. Võimalikeks sümboliteks on 0-9, tühik, A-Z, a-z, - % / ( ) * + . : ?
- Seatav sümbol vilgub ning on allakriipsutatud. Nuppude ▲ ja ▼ abil saate sümboleid muuta.
- Vajutage nuppu OK valiku kinnitamiseks.
- Juba seatud tähe juurde naasmiseks vajutage nuppu Back.
- Vajutage ja hoidke all nuppu OK ülejäänud sümbolite seadmise vahelejätmiseks.
- Kui olete seadnud viimase tähe, vajutage nuppu OK ning randmevastuvõtja naaseb meeldetuletuse seadmise menüüsse.

Teil on võimalik jätkata meeldetuletuste vaatamist ja muutmist või ka naasta kellaajarežiimi vajutades ja hoides all nuppu Back.

Meeldetuletuste vaatamine ja muutmine
1. Kellaajarežiimist alustades vajutage nuppu OK.
2. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige menüü **Settings**. Vajutage nuppu OK.
3. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **WATCH**. Vajutage nuppu OK.
4. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **REMIND**. Vajutage nuppu OK.
5. Valige soovitud meeldetuletus nuppude ▲ ja ▼ abil.

Valige soovitud meeldetuletus nuppude ▲ ja ▼ abil. Vajutage nuppu OK.

Ekraanile ilmub järgnev info:



6. Vajutage nuppu OK meeldetuletuse muutmiseks.
Reminder Selection menüüsse naasmiseks vajutage nuppu Back.
Teiste meeldetuletuste vaatamiseks vajutage ja hoidke all nuppu ▲ või ▼.
7. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **EXERCISE**, **TIME**, **ALARM**, **DATE**, **REPEAT** või **TEXT**, kui soovite neid seadeid muuta, või valige **DELETE**, kui soovite meeldetuletust kustutada. Vajutage nuppu OK.
8. Muutke valitud väärtus nagu kirjeldatud lõigus Meeldetuletuse seadmine.
Kui valite Delete, ilmub ekraanile **DELETE REMINDER?** (meeldetuletuse kustutamine). Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **YES** (jah) või **NO** (ei). Vajutage nuppu OK. Märkus! Kui olete meeldetuletuse kustutanud, ei ole seda võimalik enam taastada.

Meeldetuletuse helisignaali väljalülitamine

Kui ekraanile ilmub **SNOOZE?** ja meeldetuletuse tekst ning kostub helisignaal, tuleb helisignaali väljalülitamiseks vajutada nuppu Light. Meeldetuletuse tekst jääb ekraanile. Vajutage nuppu Back meeldetuletuse ekraanilt kustutamiseks. Kui te kustutate meeldetuletuse ekraanilt, lülitub automaatselt sisse taustvalgustus ja randmevastuvõtja naaseb kellaajarežiimi. Vajutage nuppu OK, kui soovite seada helisignaalile 10-minutilise viiteaja ja käivitada tagasilugemisega taimerit. Kui te helisignaali ei lõpeta, kostub see ühe minuti jooksul ning seejärel naaseb randmevastuvõtja kellaajarežiimi. Kellaajarežiimis on teil ekraanile kuvatavat infot võimalik muuta vajutades ja hoides all nuppu ▲.

Märkus:

- *Meeldetuletus käivitub, kui ekraanil on ükskõik milline menüüdest, välja arvatud Exercise menüü. Kui meeldetuletuse helisignaal käivitub mõnes muus menüüs olles, ilmub ekraanile helisignaali kostumise ajaks Reminder Alarm.*
- *Ühekorraga võib kostuda ainult ühe meeldetuletuse helisignaal. Kui samaaegselt on seatud mitu meeldetuletust, kostub vaid esimese meeldetuletuse helisignaal.*
- *Kui helisignaali kostumise ajaks olid nupud lukustatud, vabanevad need lukustusest helisignaali kostumisel.*

Äratuskella seadmine

1. Kellaajarežiimist alustades vajutage nuppu OK.
2. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige menüü **Settings**. Vajutage nuppu OK.
3. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **WATCH**. Vajutage nuppu OK.
4. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **ALARM** (äratuskell). Vajutage nuppu OK.
5. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **DAILY** (iga päev), **MON-FRI** (esmaspäevast reedeni) või **OFF** (äratuskell välja lülitatud). Vajutage nuppu OK.
   Kui valisite OFF, jätkake järgmise seadistuse juurest.
   Kui kasutate 12 tunni režiimi: valige AM või PM nuppude ▲ ja ▼ abil. Vajutage nuppu OK.
6. Seadke **tunnid** nuppude ▲ ja ▼ abil. Vajutage nuppu OK.
7. Seadke **minutid** nuppude ▲ ja ▼ abil. Vajutage nuppu OK.

Äratuse helisignaali väljalülitamine

Kui ekraanile ilmub **SNOOZE?**, kostub helisignaal ning taustvalgustus hakkab vilkuma, tuleb helisignaali väljalülitamiseks vajutada nuppu Back. Äratuse helisignaali lõpetamisel lülitub automaatselt sisse taustvalgustus ja randmevastuvõtja naaseb kellaajarežiimi. Kui te vajutate äratuse helisignaali kostumisel nuppu OK või nuppe ▲ ja ▼, läheb äratus üle viiterežiimi ning

kostub uuesti 10 minuti möödumisel. Kui te helisignaali ei lõpeta, kostub see ühe minuti jooksul ning seejärel naaseb randmevastuvõtja kellaajarežiimi.

Märkus:

- *Kui äratuse helisignaal käivitub mõnes muus menüüs olles, ilmub helisignaali kostumise ajaks ekraanile Alarm.*
- *Kui helisignaali kostumise ajaks olid nupud lukustatud, vabanevad need lukustusest helisignaali kostumisel.*

Kellaaja seadmine

Kellaajarežiimist alustades korrake punktides 1-3 loetletut.
4. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **TIME** (kellaaeg). Vajutage nuppu OK.
5. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **12 H** või **24 H** režiim. Vajutage nuppu OK.
   Kui kasutate 12 tunni režiimi: valige **AM** või **PM** nuppude ▲ ja ▼ abil. Vajutage nuppu OK.
6. Seadke tunnid nuppude ▲ ja ▼ abil. Vajutage nuppu OK.
7. Seadke minutid nuppude ▲ ja ▼ abil. Vajutage nuppu OK.

Kellaaja 2 seadmine

Kellaajarežiimist alustades korrake punktides 1-3 loetletut.
4. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **TIME 2** (kellaaeg). Vajutage nuppu OK.
5. Nuppude ▲ ja ▼ abil seadke ajavahe kellaaeg 1-ga (hh.mm). Aeg muutub 30 minuti kaupa. Vajutage nuppu OK.

***Märkus**: Kellaajarežiimis on teil kellaaegade vahel võimalik valida vajutades ja hoides all nuppu ▼.*

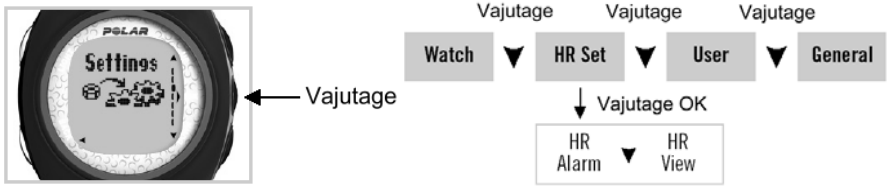
Kuupäeva seadmine

Kellaajarežiimist alustades korrake punktides 1-3 loetletut.
4. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **DATE** (kuupäev). Vajutage nuppu OK.
5. Nuppude ▲ ja ▼ abil seadke kuu (**mm**) või päev (**dd**). Vajutage nuppu OK.
6. Nuppude ▲ ja ▼ abil seadke päev (**dd**) või kuu (**mm**). Vajutage nuppu OK.
7. Nuppude ▲ ja ▼ abil seadke aasta (**yy**). Vajutage nuppu OK.

Kellaajarežiimi naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu Back.

8.2. SÜDAME LÖÖGISAGEDUSEGA SEOTUD SEADISTUSED

Menüüs HR (Heart Rate) Set saate muuta treeningu ajal kasutatavaid seadistusi, helisignaali seadeid ja kuvamisrežiimid treeningu ajal.



1. Kellaajarežiimist alustades vajutage nuppu OK. Ekraanile ilmub **Exercise**.
2. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige menüü **Settings**. Vajutage nuppu OK.
3. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **HR SET**. Vajutage nuppu OK.
4. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **HR ALARM** või **HR VIEW**. Vajutage nuppu OK.

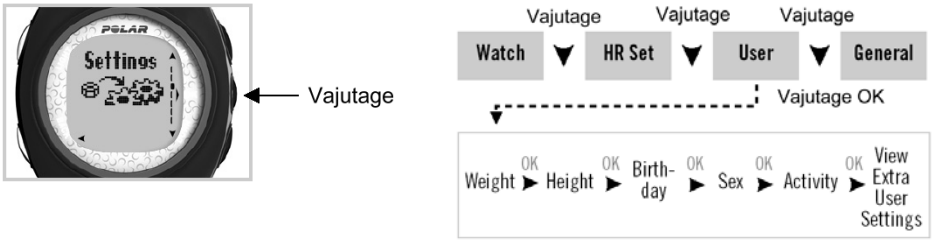
HR Alarm – Südame löögisageduse kontrollvahemikust väljumise helisignaali tugevuse seadmine
Valige **VOL 2** (tugev heli), **VOL 1** (vaikne heli) ja **OFF** (helisignaal välja lülitatud) vahel nuppude ▲ ja ▼ abil. Vajutage nuppu OK.

HR View – südame löögisageduse kuvamisrežiimi valimine
Nuppude ▲ ja ▼ abil valige kas soovite südame löögisagedust jälgida löökidena minutis (**HR**) või protsendina maksimaalsest südame löögisagedusest (**HR%**). Vajutage nuppu OK.

Kellaajarežiimi naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu Back.

8.3. KASUTAJAANDMETE SEADMINE

Kasutajaandmete seadmise menüüs saate te muuta oma andmeid, nagu näiteks kehakaal, pikkus, sünniaeg, sugu ja teisi andmeid.



1. Kellaajarežiimist alustades vajutage nuppu OK. Ekraanile ilmub **Exercise**.
2. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige menüü **Settings**. Vajutage nuppu OK.
3. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **USER**. Vajutage nuppu OK.
4. **Weight:** Nuppude ▲ ja ▼ abil sisestage oma kehakaal. Vajutage nuppu OK.
5. **Height:** Nuppude ▲ ja ▼ abil sisestage oma pikkus. Vajutage nuppu OK.
6. **Birthday:** Sisestage nuppude ▲ ja ▼ abil kuu (**mm**) või päev (**dd**). Vajutage nuppu OK.
Märkus: *Teil on võimalik sünnipäeva seadmine vahele jätta, vajutades ja hoides all nuppu OK.*
7. Sisestage nuppude ▲ ja ▼ abil päev (**dd**) või kuu (**mm**) .Vajutage nuppu OK.
8. Nuppude ▲ ja ▼ abil sisestage aasta (**yy**). Vajutage nuppu OK.
9. **Sex** (sugu): Valige nuppude ▲ ja ▼ abil **MALE** (mees) või **FEMALE** (naine). Vajutage nuppu OK.
10. **Activity**: Seadke nuppude ▲ ja ▼ abil oma pikaajaline kehalise aktiivsuse tase (**TOP**, **HIGH**, **MODERATE** või **LOW**). Vajutage nuppu OK.
Aktiivsuse tase peab iseloomustama teie kehalise aktiivsuse taset. Valige see näit, mis iseloomustab teie kehalise aktiivsuse iseloomu ja intensiivsust viimase kolme kuu jooksul.

Kehalise aktiivsuse tase	**Kirjeldus**
TOP (tipp)	Te võtate osa regulaarsest raskest kehalisest treeningust vähemalt 5 korda nädalas. Näiteks treenite te võistluseesmärkidel.
HIGH (kõrge)	Te võtate osa regulaarsest raskest kehalisest treeningust vähemalt 3 korda nädalas. Näiteks jooksete te 10-20 km nädalas või võtate 3-4 korda nädalas osa aeroobsetest rühmatreeningutest või jõusaalitreeningutest või saate võrreldavat kehalist koormust 2-3 tunni jooksul.
MODERATE (mõõdukas)	Võtate regulaarselt osa liikumisüritustest. Näiteks on teie nädalane jooksukilometraaž 5-10 km või käite jõusaalis või aeroobikatrennis 1-2 korda nädalas või te kulutate kehalisele aktiivsusele 0,5-2 tundi nädalas. Üheks mõõduka taseme valiku kriteeriumiks võib olla ka mõõdukas kehaline koormus töökohal.
LOW (madal)	Te ei tegele regulaarselt harrastussporditreeninguga ega raske kehalise koormusega. Teete jalutuskäike vaid enda lõbuks ning harva treenite nii, et see kutsuks esile hingeldamise ning higistamise.

11. **View Extra User Settings**: Järgnevate andmete (maksimaalne südame löögisagedus, maksimaalse hapnikutarbimise näit) muutmine on soovitatav vaid siis, kui teate **laboratoorsete**

testide käigus väljaselgitatud väärtusi. Vajutage nuppu OK sellesse menüüsse sisenemiseks. Kelllaajarežiimi naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu Back.

12. **Maksimaalne südame löögisagedus (HRmax)**: Nuppude ▲ ja ▼ abil sisestage oma maksimaalse südame löögisageduse näit. Vajutage nuppu OK.

Maksimaalne südame löögisagedus (SLSmax) on maksimaalse kehalise pingutuse korral saavutatav suurim südamelöökide arv minutis. Oma SLSmax võimalikult täpseks teadasaamiseks tuleks lasta laboris läbi viia maksimaalse pingutuse test. SLSmax võib kasutada treeningkoormuse intensiivsuse kindlakstegemiseks. SLSmax näitu võetakse arvesse ka treeningu energiakulu kindlaksmääramisel.

13. **Südame löögisagedus istumisasendis (HRsit)**: Nuppude ▲ ja ▼ abil sisestage oma südame löögisageduse näit istumisasendis. Vajutage nuppu OK.

Südame löögisagedus istumisasendis (HRsit) peaks tähistama teie südame löögisagedust jõudeolekus (näiteks istudes). HRsit on vajalik energiakulu täpsemaks kindlaksmääramiseks. Selleks, et mõõta HRsit väärtus, võtke istet, pange peale vööandur ja käivitage randmevastuvõtjal südame löögisageduse mõõtmine. Heitke 2-3 minuti järel pilk randmevastuvõtja ekraanile ning fikseerige SLS näit. See ongi teie HRsit. Täpsemaks HRsit kindlaksmääramiseks kandke vööandurit ja randmevastuvõtjat terve päeva jooksul. Aeg-ajalt, kui olete istumas ning pole kehalist koormust saanud 2-3 minuti jooksul, pange kirja oma südame löögisageduse näit. Päeva lõpus arvutage kirjapandud näitude keskmine.

14. **Maksimaalse hapnikutarbimise näit (VO2max, ml/min/kg)**: Nuppude ▲ ja ▼ abil sisestage oma maksimaalse hapnikutarbimise näit. Vajutage nuppu OK.

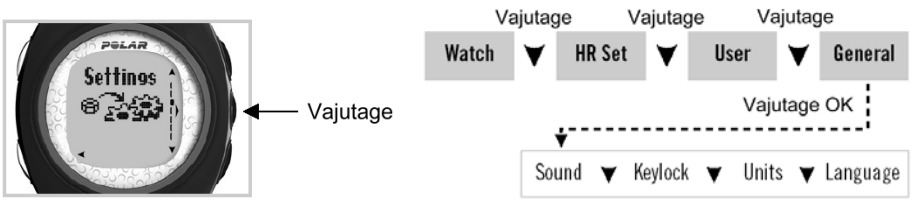
VO2max tähistab organismi poolt maksimaalse koormuse puhul omastatavat hapniku hulka. Seda näitu tuntakse ka maksimaalse aeroobse võimusena. VO2max iseloomustab hästi aeroobset (südame ja vereringkonna) võimekust. VO2max täpseks kindlaksmääramiseks tuleb läbi teha laboris teostatav maksimaalse hapnikutarbimise test. Aeroobne võimekus kirjeldab seda, kui hästi suudab süda, hingamis- ja vereringesüsteem omastada ja transportida hapnikku. VO2max näitu kasutatakse treeningu energiakulu täpsemaks kindlaksmääramiseks.

Märkus:

- *VO_{2max} väärtus on vajalik programmi loomisel. Kui te ei tea selle väärtust, võite Polar Fitness Testi sooritades kindlaks määrata OwnIndexi, mis on võrreldav VO_{2max} väärtusega.*
- *Kui olete seadistusi muutnud kogemata, saate te naasta algseadistuste juurde, kui vajutate ja hoiate all nuppu Light. Ekraanile ilmub **RESTORE DEFAULT?**. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **YES** (jah) või **NO** (ei). Vajutage nuppu OK.*

8.4. ÜLDSEADISTUSED

Selles menüüs saate muuta randmevastuvõtja üldseadistusi. Üldseadistusteks on näiteks helisignaali tugevus, nuppude lukustamine, abifunktsioon, keelevalik ja mõõtühikute valimine.



1. Kellaajarežiimist alustades vajutage nuppu OK. Ekraanile ilmub **Exercise**.
2. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige menüü **Settings**. Vajutage nuppu OK.
3. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **GENERAL**. Vajutage nuppu OK.
4. Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **SOUND**, **KEYLOCK**, **UNITS** või **LANGUAGE**. Vajutage nuppu OK.

1. Helisignaali tugevus Sound
Nuppude ▲ ja ▼ abil seadke helitugevus. Valikuteks on tugev (**VOL 2**), vaikne (**VOL 1**) või välja lülitatud (**OFF**). Vajutage nuppu OK.

Helisignaali muutmisel VOL 1-lt VOL 2-le või vastupidi ei mõjuta see südame löögisageduse kontrollvahemikust väljumise, äratuskella, taimeri ja meeldetuletuse helisignaali helitugevust.
Kui valite valiku OFF, lülitatakse nupuvajutuse ja tegevuse helisignaalid välja. Äratuskella helisignaali on võimalik sisse ja välja lülitada menüüst Watch Settings. Kontrollvahemikust väljumise helisignaali on võimalik välja lülitada menüüs Exercise Settings või ka treeningu ajal.

2. Nuppude lukustamine Button Lock (🔑 Keylock)
Nuppude lukustus on võimalik sisse lülitada kellaajarežiimis ja treeningu andmete salvestamise ajal.

Kui alustate kellaajarežiimist, korrake punktides 1-4 kirjeldatut.
Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **MANUAL** või **AUTOMATIC**. Vajutage nuppu OK.

Automatic Kui te ei vajuta ühtki nuppu ühe minuti jooksul, lukustuvad automaatselt kõik nupud peale nupu Light. Nuppude lukustuse saate välja lülitada vajutades ja hoides all nuppu Light, kuni ekraanile ilmub **BUTTONS UNLOCKED**.

Manual Teil on võimalik nuppude lukustus sisse ja välja lülitada vajutades ja hoides all nuppu Light, kuni sümboli 🔑 süttimiseni või ekraanilt kustumiseni.

3. Mõõtühikute valimine
Kui alustate kellaajarežiimist, korrake punktides 1-4 kirjeldatut.
Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **KG/CM** või **LB/FT**. Vajutage nuppu OK.

	lb/ft	kg/cm
Kehakaal	naelad	kilogrammid
Pikkus	jalad/tollid	sentimeetrid
Energiakulu	Cal	kcal

4. Keele valimine
Kui alustate kellaajarežiimist, korrake punktides 1-4 kirjeldatut.
Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **soovitud keel**. Vajutage nuppu OK.
Ekraanile ilmub **ARE YOU SURE?** (olete te kindel?). Nuppude ▲ ja ▼ abil valige **YES** (jah) või **NO** (ei). Vajutage nuppu OK.

Kellaajarežiimi naasmiseks vajutage ja hoidke all nuppu Back.

Märkus: *Võib juhtuda, et vahetate keele kogemata ära ning te ei suuda randmevastuvõtjat tagasi lülitada soovitud keelele. Taastage randmevastuvõtja tehaseseaded vajutades korraga kõiki randmevastuvõtja nuppe, välja arvatud nuppu Light, kuni ekraan täitub kõigi võimalike sümbolitega. Vajutage nuppu OK. Ekraanile ilmub **START WITH BASIC SETTINGS**. Vajutage nuppu Back ning valige sobiv keel nuppude ▲ ja ▼ abil. Jätkake põhiseadistustega nagu kirjeldatud lõigus Põhiseadistused. Kui te olete juba üks kord põhiseadistused teinud, võite need vahele jätta, kui olete seadnud kuupäeva vajutades ja hoides all nuppu Back.*

9. HOOLDUS JA KORRASHOID

Polari südame löögisageduse monitor on kõrgtehnoloogiline seade, mida tuleb käsitseda ettevaatlikkusega. Siin on teile abiks allpool toodud soovitused, mis aitavad teil garantiikohustusi täita.

Teenindus
Kaheaastase garantiiperioodi jooksul soovitame teil hoolduse vajadusel pöörduda Polari poolt volitatud teeninduskeskusesse. Garantii alla ei kuulu vigastused ja kahju, mis on tekkinud Polari poolt volitamata isikute poolt läbiviidud hooldusest.

Südame löögisageduse monitori hooldus
- Hoidke südame löögisageduse monitor puhtana. Peale kasutamist puhastage vööandurit regulaarselt vee ja seebiga. Kuivatage oma südame löögisageduse monitor korralikult ja ettevaatlikult käterätiga. Ärge kasutage alkoholi ega abrasiivseid materjale nagu terasvill või puhastusvahendid.
- Kaitske südame löögisageduse monitori külma (alla -10°C) ja kuuma (üle +50°C) eest.
- Ärge jätke südame löögisageduse monitori pikaks ajaks otsese päikesevalguse kätte, näiteks autosse.

Randmevastuvõtja patareid
Polari randmevastuvõtja patarei keskmine hinnatav tööiga tavalise kasutamise juures (1 tund treeninguid päevas, 7 päeva nädalas) on poolteist aastat. Pange tähele, et ulatuslik taustvalgustuse ja helisignaali kasutamine võib tühjendada patarei kiiremini. Patarei tühjenemise sümbol 🔋 ekraanil viitab vajadusele vahetada randmevastuvõtja patarei. Ärge avage iseseisvalt randmevastuvõtjat. Tagamaks randmevastuvõtja veekindlust ja ettenähtud varuosade kasutamist, tuleb patareivahetus läbi viia Polari poolt volitatud teeninduskeskuses. Samaaegselt viiakse läbi ka perioodiline südame löögisageduse monitori kontroll.

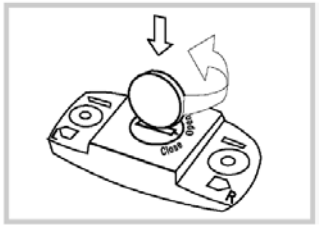
Märkus:
- *Kui olete seadnud äratuskella enne patarei tühjenemise sümboli 🔋 ilmumist ekraanile, kostub äratuse helisignaal veel üks kord etteseatud ajal. Seejärel kaob äratuskella sümbol 🔔 ekraanilt. Kui te üritate äratuskella seadeid muuta, ilmub ekraanile tekst Battery Low. Teil ei ole võimalik äratuskella seadistada enne, kui te pole lasknud vahetada randmevastuvõtja patareid.*
  Kui te üritate äratuskella seadistusi muuta, ilmub ekraanile Battery Low. Teil ei ole võimalik äratuskella seadeid muuta enne patarei vahetamist.
- *Patarei tühjenemise sümbol võib ilmuda ekraanile külmades tingimustes ning kaduda taas ekraanilt normaalse temperatuuri juurde naasmisel.*
- *Patareivahetuse korral Polari poolt volitamata isikute poolt ei ole võimalik garanteerida randmevastuvõtja veekindlust.*

WearLink vööanduri hooldamine
Ühendage elektroodidega kummipael saatjast lahti peale treeninguid. Kui te kasutate putukatõrjevahendit oma kehal, peate te olema kindel, et see ei puutu vastu vööandurit.

WearLink saatja
- Peske saatja regulaarselt peale kasutamist nõrga seebilahusega.
- Ärge kunagi kasutage alkoholi ega abrasiivseid materjale nagu terasvill või puhastuskemikaalid saatja ükskõik millise osa puhastamiseks.
- Ärge kuivatage saatjat mingil muul moel kui ainult käterätiga. Väär käsitsemine võib selle rikkuda.
- Ärge pange saatjat kunagi pesumasinasse ega kuivatisse.

WearLink elastne kummipael
- Elastset kummipaela võib pesta pesumasinas temperatuuril +40°C. Soovitame kummipael asetada pesu ajaks väikeste esemete pesemises mõeldud pesukotti.
- Soovitame elastset osa pesta pärast selle kasutamist kõrge kloorisisaldusega basseinivees.
- Ärge tsentrifuugige ega kuivatage elastset osa kuivatis.
- Ärge triikige elastset osa.

Vööandur
Eeldatav vööanduri patarei tööiga on 2 aastat (kasutamisel 1 tund päevas, 7 päeva nädalas). Kui teie vööandur ei tööta, võib see olla tingitud patarei tühjenemisest.
Patarei vahetamiseks vajate te münti, tihendit ja patareid (CR2025).



1. Tehke lahti ühenduslüli patareipesa kaas, pöörates seda mündi abil vastupäeva positsioonist CLOSE positsiooni OPEN.
2. Eemaldage patareipesa kaas, võtke sõrmedega patarei välja ja asetage kohale uus patarei.
3. Eemaldage tihend ning asetage patareipesa kaanele uus tihend.
4. Veenduge, et asetate patarei "-"-pooluse allapoole ja "+"-pooluse patareipesa kaane poole.
5. Asetage tagasi patareipesa kaas, nii et nool oleks asendis OPEN. Kontrollige, et tihend oleks korralikult soone sees.
6. Suruge ettevaatlikult patareipesa kaas veidi sissepoole, nii et ta oleks ühenduslüli välispinnaga tasa.
7. Pöörake patareipesa kaas mündi abil päripäeva, positsioonist OPEN positsiooni CLOSE. Veenduge, et patareipesa kaas oleks korralikult kinni.

Märkus:
- *Selleks, et kindlustada patareipesa kaane maksimaalne eluiga, avage see vaid siis, kui soovite vahetada patareid või taastada tehaseseadistusi. Me soovitame teil asendada patareipesa kaane tihend iga kord, kui te vahetate patareid. Tihendid on saadaval Polari volitatud teeninduskeskustes ning hästivarustatud Polari müügikohtades. USA-s ja Kanadas on tihendid saadaval vaid Polari teeninduskeskustes.*
- *Hoidke patareid laste käeulatusest väljas. Juhul, kui laps neelab patarei alla, võtke viivitamatult ühendust arstiga.*
- *Patareide hävitamine peab toimuma kooskõlas kohalike reeglite ja eeskirjadega.*

10. ETTEVAATUSABINÕUD

10.1. POLARI SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE MONITORID JA ÜLEKOSTE

Elektromagnetilised häired
Elektromagnetilisi häireid võivad põhjustada kõrgepingeliinid, valgusfoorid, elektri õhuliinid, trammi- ja trolliliinid, televiisorid, automootorid, rattakompuutrid, elektrimootoriga treeningvarustus, mobiiltelefonid või metallidetektori väravate läbimine.

Treeningvarustus
Häireid südame löögisageduse monitori töös võib põhjustada ka treeningvarustus või selle elektroonilised või elektrilised komponendid nagu LED-ekraanid, mootorid ja elektrilised pidurid. Häirete vältimiseks toimige järgnevalt.

1. Eemaldage vööandur rindkerelt ja kasutage treeningvarustust nagu tavaliselt.
2. Liigutage randmevastuvõtjat ringi seni, kuni leiate ala, kus puudub ekraanil väärnäit ning ekraanil on 00. Häireid esineb tavaliselt kõige rohkem treeningvarustuse ekraani ees, ekraanist paremal ja vasakul pool on suhteliselt häirevaba.
3. Kinnitage vööandur uuesti ümber rindkere ja hoidke randmevastuvõtja häirevabas alas.
4. Kui südame löögisageduse monitor ei tööta ikka koos treeningvarustusega, ei sobi viimast koos juhtmeta südame löögisageduse monitoriga kasutada.

Ülekoste
Kodeerimata ülekande režiimis registreerib Polar F55 kõik signaalid 1 meetri raadiuses randmevastuvõtjast. Teistelt vööanduritelt tuleva südame löögisageduse signaali registreerimine võib põhjustada südame löögisageduse väärnäitusid.

Südame löögisageduse monitori kasutamine vees

Polari südame löögisageduse monitor on veekindel kuni 30 meetri sügavuseni. Veekindluse säilitamiseks ei tohi vee all randmevastuvõtja nuppe vajutada.

Südame löögisageduse mõõtmine vees on tehniliselt keeruline järgmistel põhjustel.
- Suure kloorisisaldusega basseinivesi ja merevesi võivad olla väga hea juhtivusega, põhjustades vööanduri elektroodide lühisesse sattumise, mille tagajärjel ei ole vööandur enam võimeline EKG-signaale leidma.
- Vette hüppamisel või jõuliste liigutuste tõttu ujumise ajal võib muutuda vööandur asukoht ning see ei ole enam võimeline EKG-signaali leidma.
- EKG-signaali tugevus on indiviiditi erinev, sõltudes kudede koostisest. Südame löögisageduse mõõtmisel veekeskkonnas esineb probleeme tunduvalt sagedamini kui selle muude kasutuste korral.

10.2. RISKIDE VÄHENDAMINE SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE MONITORIGA TREENIMISEL

Sportimises võib peituda ka teatud ohtusid, eriti neile, kes on olnud istuva eluviisiga. Võimalike riskide vähendamiseks soovitame teil arvesse võtta järgnevaid nõuandeid. Enne treeningprogrammi alustamist on soovitav vastata järgmistele küsimustele kontrollimaks teie tervislikku seisundit. Kui vastate kasvõi ühele järgnevatest küsimustest positiivselt, soovitame teil enne treeningute alustamist pöörduda konsultatsiooniks arsti poole.

- Kas te ei ole regulaarselt harjutanud viimase 5 aasta jooksul?
- Kas teil on kõrge vererõhk?
- Kas teil on kõrge verekolesterooli tase?
- Kas teil on mõne haiguse sümptomeid?
- Kas te tarvitate vererõhu- või südameravimeid?
- On teil olnud hingamisprobleeme?
- Olete te taastumas tõsisest haigusest või ravist?
- Kas te kasutate südamestimulaatorit või on teil implanteeritud mõni elektrooniline seade?
- Kas te suitsetate?
- Kas te olete rase?

Pöörake tähelepanu ka sellele, et südame löögisagedust võivad muuhulgas mõjutada südame-, veresoonkonna (eriti kõrgvererõhutõve) ja astma ravimid, samuti mõned ravimid, mida pihustatakse hingamisteedesse ning ka energiajoogid, alkohol ja nikotiin.

Tähtis on tähele panna oma organismi reaktsioone sportimise ajal. Kui te tunnete ootamatut valu või väsimust, soovitatakse treenimine lõpetada või jätkata väiksema koormusega.

Märkus inimestele, kellele on paigaldatud südamestimulaator, defibrillaator või muu elektrooniline seade. Südamestimulaatoriga inimesed võivad südame löögisageduse monitori kasutada omal vastutusel. Enne selle kasutuselevõtmist soovitame me arsti järelevalve all läbi viia kasutustest selleks, et tagada stimulaatori ja südame löögisageduse monitori kooskasutamise ohutus ja usaldusväärsus.

Kui teil on allergia nahaga kokkupuutuvate ainete suhtes või kahtlustate allergilist reaktsiooni seoses toote kasutamisega, kontrollige, ega need pole märgitud Tehniliste andmete peatükis Polari südamelöögisageduse monitoris kasutatavate materjalide nimekirjas. Reaktsiooni ärahoidmiseks kandke vööandurit alussärgi peal. Niisutage särki korralikult kohtades, mis jäävad elektroodide alla, et tagada südame löögisageduse monitori tõrgeteta töö.

11. KORDUMA KIPPUVAD KÜSIMUSED

Mida teha kui...

...ma ei tea, kus ma menüüdes asun?
Vajutage ja hoidke all nuppu Back, kuni randmevastuvõtja naaseb kellaajarežiimi.

...ekraanilt puudub südame löögisageduse näit (- -)?

1. Kontrollige, et vööanduri elektroodid oleksid niisked ja et te kannaksite vööandurit nagu juhendatud.
2. Kontrollige, kas vööandur on puhas.
3. Kontrollige, et randmevastuvõtja vahetus läheduses ei oleks elektromagnetkiirguse allikaid nagu televiisorid, mobiiltelefonid jne.
4. Südamearütmia võib põhjustada ebakorrapäraseid näite või on põetud südamehaigus muutnud teie EKG-d. Sellisel juhul konsulteerige oma arstiga.

...südame sümbol vilgub ebakorrapäraselt?

1. Kontrollige, kas randmevastuvõtja on ülekanderaadiuses ja vööandurist alla 1 meetri kaugusel.
2. Kontrollige, et elastne kummipael ei oleks treenimise käigus lõdvenenud.
3. Veenduge, et vööandur elektroodid oleksid niisked.
4. Veenduge, et ülekanderaadiuses (1 m) ei oleks teisi südame löögisageduse monitore.
5. Südame rütmihäired võivad olla ebakorrapäraste näitude põhjuseks. Sellisel juhul konsulteerige oma arstiga.

...südame löögisageduse näit muutub ebakorrapäraseks või äärmiselt kõrgeks?
Ebakorrapäraseid näite võib põhjustada tugev elektromagnetiline signaal. Seepärast liikuge eemale võimalikest häirete allikatest nagu kõrgepingeliinid, valgusfoorid, trollide ja trammide õhuliinid, automootorid, rattakompuutrid, mootoriga käitatavad seadmed (nagu näiteks kehalise võimekuse testseadmed) või mobiiltelefonid.

Kui võimalikust häire allikast eemaldumine ei aita ja näit püsib ebakorrapärasena, aeglustage tempot ja kontrollige pulssi käsitsi. Kui teile tundub, et tegelik südame löögisagedus vastab näidule, võib teil olla arütmiahoog. Enamus arütmiatest ei ole tõsised, kuid sellegipoolest tasub teil pöörduda arsti poole.

...randmevastuvõtja ekraan on tühi?
Tehasest väljasaatmisel on Polar F55 patareisäästurežiimis. Polar F55 sisselülitamiseks vajutage ükskõik millist nuppu kaks korda. Ekraanile ilmub **WELCOME TO POLAR FITNESS WORLD**. Lisainfo leiate lõigust Põhiseadistused.

...näidud randmevastuvõtja ekraanil muutuvad tuhmiks?
Esimeseks viiteks patarei vahetamise vajaduse kohta on patarei tühjenemise sümboli ilmumine ekraanile või ekraanile kuvatavate märkide tuhmumine taustvalgustuse kasutamisel. Laske patareisid kontrollida.

...on vaja vahetada randmevastuvõtja patarei?
Teeninduse soovitame lasta läbi viia Polari volitatud teeninduskeskuses. See on vajalik selleks, et garantii ei kaotaks kehtivust. Polari 2-aastane rahvusvaheline garantii ei kata kahju ja vigastusi, mis on tekkinud või põhjustatud seadme hooldamisest volitamata isikute poolt. Teeninduses kontrollitakse patarei vahetamise järgselt ka südame löögisageduse monitori veekindlust ja viiakse läbi südame löögisageduse monitori täielik perioodiline kontroll.

...keegi teine hakkab kasutama minu randmevastuvõtjat?
Iga kord, kui keegi teine hakkab kasutama randmevastuvõtjat treeninguks, tuleb tal kõigepealt sisestada oma kasutajaandmed ning koostada uus programm. Kasutajaandmete muutmine ega ka uue programmi loomine ei kustuta mälus olevaid andmeid, mis on Exercise, Totals ja Diary failides.

...randmevastuvõtja ei reageeri nupuvajutustele?
Taastage randmevastuvõtja tehaseseaded (reset). Tehaseseadistuste taastamine nullib kellaaja ja kuupäeva seadistused. Vajutage korraga kõiki randmevastuvõtja nuppe, välja arvatud nuppu Light, kuni ekraanile ilmuvad kõik sümbolid. Vajutage nuppu OK. Lisainfot järgneva tegevuse kohta leiate lõigust Põhiseadistused. Kui olete põhiseadistused juba ükskord teinud, võite peale kuupäeva ja kellaaja seadistamist muud seadistused vahele jätta, vajutades ja hoides all nuppu Back. Kui te ei vajuta peale tehaseseadete taastamist ühtegi nuppu ühe minuti jooksul, naaseb randmevastuvõtja ise automaatselt kellaajarežiimi. Kui tehaseseadete taastamine ei lahenda teie probleemi, laske kontrollida patareisid.

... OwnZone'i leidmisel on piirid väga erinevad (OwnZone Updated)?
Südame löögisageduse vahelduvus reageerib väga tundlikult kõigile teie keha ja keskkonnaga toimuvatele muutustele. OwnZone'i abil leitud kontrollvahemiku piiride väärtust mõjutab muuseas ka teie kehaline võimekus, OwnZone'i leidmise kellaaeg, treeningu tüüp ja teie meeleolu. Tavaliselt kõigub OwnZone'i alumine piir 5-10 lööki, kuid ka 30-löögiline kõikumine on võimalik. Sellegipoolest on tähtis, et harjutused, mille te viite läbi OwnZone leidmisel, tunduks kerge või mõõduka koormusena. Näiteks, kui te tõstate koormust liiga kiiresti esimese astme järel, võite saada enda jaoks liiga kõrged OwnZone piirid. Kui teile tundub, et OwnZone'i abil leitud piirid on liiga kõrged, soovitame teil korrata piiride leidmist OwnZone'i abil.

12. TEHNILISED ANDMED

Polari südame löögisageduse monitor F55 on mõeldud

- isiklike kehalise võimekuse eesmärkide saavutamisele kaasaaitamiseks.
- füsioloogilise pinge määra ja sportimise või treenimise intensiivsuse astme esitamiseks.

Teistsugust kasutamist pole ette nähtud ega eeldatud.

Randmevastuvõtja
Patarei tüüp: CR 2032.
Patarei tööiga: keskmiselt 1,5 aastat (koormusel 1 tundi päevas, 7 päeva nädalas).
Töötemperatuur: -10°C kuni +50°C.
Veekindel: kuni 30 meetrini.
Tagakaas on valmistatud roostevabast terasest, mis vastab EÜ direktiivile 94/27/EU ja selle parandustele 1999/C 205/05.
Kella täpsus: parem kui ± 0,5 sekundit päevas temperatuuril +25°C
Südame löögisageduse mõõtmise täpsus: ± 1% või ± 1 löök minutis ükskõik missugune on suurem, muutumatute tingimuste puhul.

Saatja (vööandur)
Patarei tüüp: CR2025.
Patarei tööiga: keskmiselt 2 aastat (koormusel 1 tundi päevas, 7 päeva nädalas).
Patareipesa tihend: O-tihend 20,0 x 1,0, materjal FPM
Töötemperatuur: -10°C kuni +50°C.
Veekindel sügavuseni 30 m
Materjal: Polüamiid
Kummipaela materjal: Polüuretaan, nailon, polüamiid, polüester ja elastaan

Piirväärtused
Kronomeeter: 23 h 59 min 59 sek
Südame löögisageduse piiride seadmise vahemik: 30-199 lööki minutis
Treeningute summaarne kestus: 0-9999 tundi 59 minutit 59 sekundit
Treeningute summaarne kalorikulu: 0-999 999 kcal
Summaarne treeningute arv: 65 535
Sünnipäeva seadmisvahemik: 1921-2020

Nõuded arvutile

Polar WebLink tarkvara, andmete ülekanne SonicLink tehnoloogia abil

- PC-tüüpi arvuti
- Windows® 98/98SE/ME/2000/XP
- Helikaart
- Mikrofon

Polar UpLink Tool tarkvara

- PC-tüüpi arvuti
- Windows® 98/98SE/ME/2000/XP
- Helikaart
- Dünaamilised kõlarid või kõrvaklapid

13. POLARI PIIRATUD RAHVUSVAHELINE GARANTII

- Neile, kes ostsid selle toote USAs või Kanadas, on Polari piiratud rahvusvahelise garantii andjaks Polar Electro Inc. Neile, kes ostsid selle toote teistes riikides, on Polari piiratud rahvusvahelise garantii andjaks Polar Electro Oy.
- Käesolevaga garanteerib Polar Electro Oy selle südamelöögisageduse monitori esmaostjale, et tootel ei esine tootmis- ega materjalivigu 2 (kahe) aasta jooksul ostukuupäevast.
- **Palun hoidke alles ostutšekk või rahvusvaheline garantiikaart, see on ostu tõenduseks!**
- Garantii ei kata patarei tühjenemist, vigu, mis tulenevad ebaõigest kasutamisest, õnnetusjuhtumitest või ettevaatusabinõude eiramisest ning ebaõigest hooldusest; kommertskasutusest, samuti südame löögisageduse monitori mõranemist või purunemist ja elastse kummipaela purunemist.
- Garantii ei kata kahjusid, kahjustusi, kahjumit, kulusid ja väljaminekuid, olgu need otsesed, kaudsed, juhuslikud või järelduslikud, mis tulenevad või on seotud tootega. Garantiiperioodi vältel toode kas parandatakse või asendatakse tasuta.
- Garantii ei mõjuta tarbija kohalikel seadustel põhinevaid õigusi ega tarbija ostu-müügi lepingust tulenevaid õigusi edasimüüja suhtes.

CE 0537 See CE tähistus näitab selle toote vastavust direktiivile 93/42/EEC.

Selline läbikriipsutatud prügikasti kujutis tähendab, et Polari tooted on elektroonikaseadmed ning neid hõlmavad Euroopa Parlamendi ja Nõukogu elektriliste ja elektrooniliste jäätmete direktiiv 2002/96/EC. Euroopa Liidu riikides tuleb need muudest jäätmetest eraldada. Tooted on turule jõudnud peale 2005. aasta 13. augustit. Polar julgustab teid vähendama võimalikku kahju keskkonnale ja tervisele ka väljaspool Euroopa Liitu järgides kohalikke jäätmemajanduse korraldamist puudutavaid seadusi ning võimaluse korral hävitades elektroonilisi seadmeid olmeprügist eraldatuna.

Polar Electro Oy vastab ISO 9001:2000 tingimustele.

Copyright © 2005 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finland.
Polar Electro Oy is a ISO 9001:2000 certified company.
All rights reserved. No part of this manual may be used or reproduced in any form or by any means without prior written permission of Polar Electro Oy.
The names and logos marked with a ™ symbol in this user manual or in the package of this product are trademarks of Polar Electro Oy.
The names and logos marked with a ® symbol in this user manual or in the package of this product are registered trademarks of Polar Electro Oy, except that Windows is a trademark of Microsoft Corporation.

14. DISCLAIMER

- Materjal selles kasutusjuhendis on esitatud puhtalt informeerimise eesmärgil. Tooted ja omadused, mida selles kirjeldatakse, võivad muutuda ilma etteteatamiseta tootjapoolse pideva arendustegevuse tõttu.

- Polar Electro OY ei tee mingeid kinnitusi ega anna garantiisid selle kasutusjuhendi ega selles mainitud toodete alusel.
- Polar Electro Oy ei vastuta ei otsese ega kaudse, juhusliku ega süülise kahju eest, mis tuleneb või on seotud selle infomaterjali või selles kirjeldatud toodete kasutamisest.

Seda toodet kaitsevad järgmised patendid:
FI55293, FI88223, US5491474, DE4215549, GB2257523B, HK113/1996, SG9591671-4, FI110303, WO96/20640, EP 0748185, US6104947, FI100452, WO96/20641, EP 0804120, US5840039, FI114202, US 6537227. Teised patendid on taotlemisel.

Tootja:
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 Kempele
FINLAND/SOOME
Telefon +358 8 5202 100
Faks + 358 8 5202 300
www.polar.fi

Maaletooja:

AS Mefo
Uku tänav 4
Tallinn
10918
Eesti Vabariik

Telefon 670 7077
Faks 670 7078

E-mail: mefo@mefo.ee
http://www.mefo.ee

Käesolev kasutusjuhend on tõlgitud AS Mefo poolt 28. aprillil 2006. aastal.